

給孩子安心自在的家庭氣氛

主講／許皓宜（諮商心理師） 整理／胡慧文

家庭氣氛對孩子的成長有影響嗎？一個研究發現，大多數孩子對父母的碎念無動於衷，但是在父母吵架或家中氣氛緊張時，體內的生理數據就開始出現大亂。

孩子表面乖不是真的乖

這個針對亞洲家庭的跨國性研究，找了一些常被父母數落的孩子，和他們的家長一起加入實驗，在孩子的身上裝置生理監測儀，可以監看心跳、血壓和呼吸頻率，然後用攝影機暗中觀察親子間的自由互動和談話。

當爸媽開始碎念孩子時，孩子的生理數據沒有任何變化，他們甚至還能自得其樂地玩起來。無論香港、新加坡、日本、中國大陸、台灣，實驗結果都一致，孩子對父母的碎念基本上是有沒有感覺的！

一旦發覺碎念對孩子不起作用，夫妻就開始用言語互相攻擊對方。爸爸說：「我出去打拚賺錢，小孩交給妳帶，妳把他教成這德行。」媽媽說：「小孩都是我照顧，你到底有沒有關心過他，你有資格說我嗎？」兩個人就吵開了。這時，孩子所有的生理數據開始紊亂起來，雖然表面上仍故作鎮定，但是當孩子感覺到家裡氣氛緊張時，都會豎起耳朵偷聽爸媽講話，心裡不安的揣想：他們現在吵架，是不是我害的？

這個研究證實了家庭氣氛是影響孩子的首要因素。孩子們擔心害怕的東西很多，其中最害怕的是家中氣氛不好，例如父母吵架，然後從父母延伸到所有家庭裡的長輩，

例如阿嬤跟媽媽不合。大人之間若有衝突，孩子會很緊張，一直看大人臉色。

家庭氣氛會形塑孩子的表達方式，很多孩子因此出現討好行為，他們可能表現出「乖孩子」的模樣，努力討父母歡心。但孩子不是乖就好，孩子的乖究竟是他的真我還是假我？被動與順從的假我，會抹殺了孩子的創造力，而出於自發行動的真我，才會有積極主動性。能真實表達自我的孩子最健康、發展最好，而不是表面乖的孩子。

透過談心整合家庭氣氛

那麼，大人是否必須為了孩子的健全發展著想，隱忍自己的情緒，委屈求全呢？我認為父母過度壓抑，孩子也不會快樂，孩子能感覺到父母是否真的快樂。因此我的建議是，只要家裡發生事情，不管是跟長輩意見相左，或跟另一半有衝突，三十分鐘之內，一定要找孩子來談心，了解孩子如何解讀眼前發生的家庭紛爭。

比如我跟先生吵架後，我會對孩子說，就像你有時跟弟弟吵架也會討厭他，媽媽剛才真的很討厭爸爸，可是你不會一輩子都討厭弟弟，吵完後還是很喜歡他，媽媽也一樣，氣消了之後，我還是愛爸爸的。

就這樣，一次一次的說，透過「整合分裂感」，讓孩子知道吵架不等於永遠決裂，彼此仍然可以相愛，讓孩子學習理解，情感是會流動的，並非絕對的二元對立，藉此將大人吵架可能造成的孩子童年創傷，轉化為貼近現實世界的真實體認。





▲許皓宜老師在「教出情緒健康的孩子」演講中分享家庭氣氛的重要。



◀家長積極參與親職講座及課程，學習成長。

其次，孩子怕沒有人愛他，也怕交不到朋友，所以學校裡的人際關係很重要，每個孩子的交友觀都不同，有些人來瘋，所有的人都可以很要好，有些就是適合深入交往少數的朋友，我們沒有辦法在孩子身上套用固定模型，但可以多加鼓勵，只要在團體活動中，分組時有人會跟他一組就好，如果孩子說都沒有人要跟他同一組，家長就要用很多方法去引導，鼓勵他主動親近同學。

孩子害怕的還有不被肯定，所以現在的小學班上，老師設置了各種「長」的機制，讓孩子有機會學習負責和被肯定。如果孩子跟你說：「我是關燈長！」不要嗤之以鼻，而是肯定他說：「哇！好厲害喔！以後你們班所有的燈都是你關的。」

發掘孩子亮點培養自信

多元智能理論認為，孩子的長處不一定在學習表現上，但一定有一個他才華突出的地方，只是有沒有找到而已，現在的升學管道多元，已經不用要求孩子樣樣全能，而是要發展自己專長的項目。

最後是戰勝對未來的恐懼。我曾經當過大學入學的面試官，有次請孩子先作自我介紹，我講的是中文，但他一上台就開始用英文自我介紹，幾個面試老師面面相覷。顯然，孩子背了十五分鐘的英文稿，不管三七二十一一股腦倒出來，沒有考量到時機和場合。

因此，孩子小的時候，家長應引導孩子發現自己的亮點，讓他對自己擅長的領域有

自信，不管站到哪一個面試舞台，都可以真心、自信的回答，而獲得很好的成績。

運用對話，給孩子情緒支持，營造一個說好話、被傾聽、有愛的撫觸的環境，給予孩子足夠的安全感與信任感，幫助孩子自我整合、肯定自我價值且樂於表達，培養足夠的抗壓性以對抗焦慮，進而健全發展，那麼父母的角色就功德圓滿了。



書香彰化——與大師有約

時間：112年7月8日(六)下午2:30-4:30

講題：愛，樹，無可取代

講師：吳晟 國民詩人

地點：彰化文化局演講廳 彰化市中山路二段500號

時間：112年8月26日(六)下午2:30-4:30

講題：旅行的最後一步，寫作的第一筆
～旅行與寫作指南

講師：陳栢青 新生代作家

地點：溪州鄉立圖書館 溪州鄉溪下路四段556號

時間：112年9月16日(六)下午2:30-4:30

講題：佛系理財，樂活人生

講師：施昇輝 理財樂活大叔

地點：二林鎮立圖書館 二林鎮斗苑路四段636號

主辦：彰化縣文化局 04-7250057#2336

合辦：泰山文化基金會 02-25017722

指導：彰化縣政府

※參加者每場有機會獲得講師簽名著作、參加滿2場有機會摸彩。

※具公務人員及教師身分參加者可認證2小時研習時數。