

化忍受為享受的家庭關係

文／吳珍（諮商心理師）

面對孩子層出不窮的狀況，從好言相勸、耳提面命到催促叫罵，內心充滿煩躁焦慮、怒火中燒、挫折沮喪……，恨不能有個魔杖一揮，可以消除一切混亂。

親愛的爸媽，你們辛苦了！當你身心俱疲、崩潰吶喊之際，請先對自己說：「我已經盡力了！」、「我很認真努力，只是還沒找到好方法！」你需要的是暫停、喘息，而不是放棄。所有對孩子受不了、看不順眼之處，正是俯首修練的開始！

以下四點，可以幫助你檢視調整自己與配偶、孩子的狀態，重整旗鼓，反敗為勝：

一、優先照顧好自己

情緒暴躁或憂鬱往往是長期過勞高壓的徵兆，建構穩定的生活作息：充足睡眠、均衡飲食、家務管理、運動休閒……。覺察並表達需求、尋找資源與支持系統，維護身心健康是自己的責任，不忽略壓抑、委屈犧牲，才能心平氣和對待家人。

二、看重配偶勝過孩子

父母有良好溝通、親密互動，方能營造家庭和樂的氛圍，這是孩子安全感的基石。當夫妻關係疏離或衝突時，會造成孩子緊張擔憂、生活常規失序，影響課業學習。記得在生活中用心關懷配偶，彼此扶持，讓家成為溫暖的避風港。

三、以終為始

你對孩子有哪些期待？這些標準從何而來？是否符合孩子的意願與能力？你的管教型態是否讓孩子感到被接納、信任、尊重？

通常讓父母感到焦慮、失望、挫折的，

並非是孩子的行為表現，而是我們一廂情願認定的「應該」，與社會群體的主流價值。擔憂孩子跟不上進度、未來無法出人頭地、旁人的眼光評論……，常使得我們產生災難性的想像，而氣急敗壞、懊惱自責。

如同植物開花結果有其時序，孩子各項身心發展也須耐心等待。孩子只有在被接納、理解，肯定其獨特性、特質與能力時，才會自愛自律，有信心與勇氣面對困難，設定目標積極努力，成為獨立負責、誠正合群的人。

四、教養有方勤精進

當小寶貝變身成「大魔王」，父母亦須提升「戰力」嚴陣以對。藉由閱讀書籍、參加講座課程，涉獵建設性的教養技術：愛與鼓勵的具體表達、聆聽同理孩子的感受與想法、了解孩子不良行為的目的與應對策略、規範設限、引導討論的對話、家庭會議……，這些做法傳遞平等尊重的態度，不以權威控制，能讓孩子放下防衛對立，在嘗試選擇與承擔後果中學習合作、負責與自律，很需要父母花心力、時間去學習、演練，才能純熟有效運用。

完全的愛是回到初衷，悅納孩子如其所是。當我們可以用清澈的眼光欣賞孩子本質的美好，除去對未來不確定的擔憂懼怕，放下掌控，心存感恩，珍惜當下已有的，教養就不再是折磨和重擔。

孩子一定會犯錯，父母亦然，這是成長必經之路。但因著堅定不變的愛，讓我們帶著體諒、寬容和盼望，陪伴孩子面對問題，贏得孩子而非贏過孩子，攜手在愛中前行！

