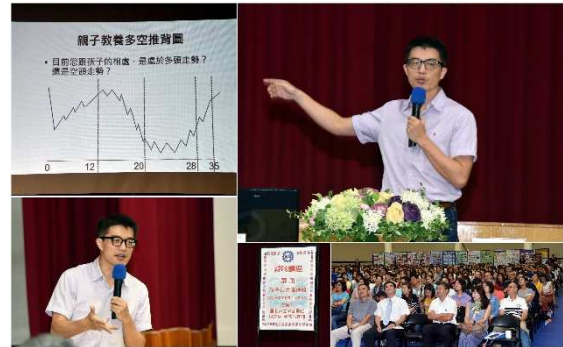


親子教養的投資心法



心理學家 Erikson 將人生全程視為連續不斷的人格發展歷程，每一個人 在每一個生活階段都有一個重要關係的網絡。國高中的孩子恰好處於兒童及成人 的過渡期，核心的衝突議題往往是自我認同及對於生活目標與生命意義的澄清。

在此發展前提下，孩子必須面對人際、學業、生涯 選擇等多項議題外，更期待能獲得他人的認同。而父母 在面對子女「轉大人」的歷程中，不免對於孩子的言行、 品行及成就懷抱著高度的期待，更期許自己能以適當的 教養方式陪伴子女學習與成長。然而現實卻是必須面對 各種突發狀況與磨難阻礙，與孩子們產生雙方不樂見的 衝突事件而形成無限循環。因此，在 107 年 9 月 15 日 (六) 學校日當天，輔導室很榮幸的邀請到柯書林心理師 蒞校，與在場親師共同分享「親子教養的投資心法」。



一、 親子教養投資的意義

親子教養並非一門輕鬆的功課，多數人將成功的親子教養定義為父母必須培養孩子 具備優秀的成就，然而柯心理師卻認為成功的親子教養具備令雙方人生經歷皆更為豐盛 的意涵。柯心理師將教養關係比喻為資產投資，父母必須透徹的瞭解自己，依照自己的 能耐與期待進行活動時間的分配，對於所關心的子女進行時空研判藉以評估趨勢，意旨 身為父母對於教養必須保持永遠的動態，兼具規則與彈性，並依據各種狀態採取不同策 略。

柯心理師更幽默風趣的表示，在心理學上子女要讓父母感到有一點痛苦才可稱為正 常的家庭。在不同的背景與環境條件下所造就出的家庭關係必定各有其優缺點，但親子 教養的最終目標並非單純獲利，而是在投資的過程中學習調整與成長並在教養過程中找 尋樂趣，待子女經歷一定的成長階段後，彼此的關係必定有翻揚的機會。

二、 親子教養的唯一任務

許多時候親子教養的衝突正來自於雙方的誤解，父母未掌握孩子的發展狀態；孩子 不明白父母的教養目的，彼此之間缺乏傾聽與理解，使得父母與子女認為對方刻意唱反 調亦或不認同自己，而使衝突越演越烈。

自我認同更是青少年發展階段中的一大特色，喜歡別人認同自己的言行並期待他人 將其視為成年人，更期待能以成熟的模式與其互動。但青少年卻也缺乏足夠的社會經驗， 使其在表達及應對上仍顯露不足之處，即使在與成人的互動過程中看似自成一套完整的 理論，仍然無法具備充足的說服力及成熟的表現態度。

柯心理師也為此給予父母們中肯的建議，為人父母一輩子唯一的任務便是「支持孩 子」。但此項任務並非如字面上看來這般容易，隨著成長歷程的演進，父母亦必須配合 子女進行調整，支持並非盲目的付出一切，必須能看見孩子的成長，理解他們內在真正 的需求，給予彼此一定的空間並適時的理解及認同對方。

三、 教養實戰三大技巧

(一) 適當的責備有益身心健康

子女犯錯或有不當言行，父母責無旁貸，對於子女確實應盡管教之責，但青少年在自認為成年人的同時，耐力也逐漸下降。父母在教養關係中亦有紓壓的需求，得以管教為前提對子女予以責罵，但別讓父母或長輩集中在同一天責備他或是採取放任的管教方式，因為這樣的管教必然是無效的。

(二) 重點提示以二次為限

身為父母者並未能保子女永世平安，只能盡全力栽培但亦不能為其鋪墊未來的人生道路。善盡管教之責，將所欲傳達於子女的概念明確呈現，以「你自己看著辦！」、「你自己想一想！」為結尾，無須強迫子女當下立即給予回應或允諾，讓自己與子女間保有足夠的喘息空間，也給予子女對於父母所傳遞的訊息有接收與消化的機會。

(三) 談判的三個選項

與子女談判是教養關係中的較為直接的技巧，但也是給予子女選擇機會的教養方式。父母無須過於擔心子女會因此而成為功利或現實的孩子，因為在此階段的青少年已將自己視為成熟且具備能力的成年人。

當父母與子女產生衝突時，建議給予孩子三個選項，程度須由緊至鬆，很多父母都有一個貪念是希望經由教導後孩子能變成另外一個人，但柯心理師卻表示自己的教導是希望能讓孩子變得更加優秀。當父母依據教養目標給予孩子自由選擇的選項後，應對方式與態度必須隨著選項的強弱程度進行調整，並且堅持說話算話，若真有需要再使用強力介入的方式來協助孩子進行選擇。



四、 親子教養不敗秘笈

(一) 正向且一致的溝通教養模式

親子教養關係必須從溝通開始，最基本的原則在於父母雙方對於彼此的管教模式須保持一致的態度，不去唱衰或否定彼此。親子互動間的衝突或許無可避免，但如何運用肯定、支持及陪伴取代否定與誤解，維持與子女間正向的相處模式以化解衝突才是維持良好教養關係的長久之道。柯心理師亦強調父母盡量在能力與責任內為孩子做好準備，但也須試圖從生活中找尋轉移注意力的方式，別讓孩子成為生活中的唯一重心。

(二) 給予孩子真正的競爭力

親子關係之所以難以取得平衡，在於彼此距離過於貼近，很難在互動當下掌握彼此真正的想法。運用談判的方式與青少年進行溝通，不單只是讓孩子學習社會化的面向，更是讓他們認真思考該如何依循父母的要求而做出決定，父母的責任便在於引導孩子將純真與現實層面進行最適當的組合。

教養過程中要立即感受到子女產生明確的行為或態度的改變相對較為困難，但每一次的歷程都是觀念的傳承，孩子在無形中皆會內化父母所傳遞的教養概念，甚至可能延續至自己的下一代。其實父母若能期許自己在教養過程中盡力但允許部分的不完美，便可稱為最適切的教養秘笈。

Love

