



教養不求完美 但求盡力

文 / 柯書林 (臨床心理師) 圖 / 達志影像

暑假一到，許多自述快得憂鬱症的老師，不藥而癒的取消掛號。取而代之出現在診間的，清一色是全天候接手子女「磨鍊」的父母。

不被情緒勒索

多數親子在暑假期間每天大眼瞪小眼，偏偏小眼只盯平板，讓親子之間時不時上演頂尖對決的戲碼！於是，有不少機構邀請我和父母談談「如何陪伴後AI時代的孩子？」其中有場講座，令我感觸良多。

「不過兩歲到六歲的小寶貝嘛，能有什麼困擾讓爸爸媽媽非得親自跑來聽講座呢？」腦袋剛有這樣的念頭閃過，未料一開場，便有好幾名爸媽接連表示才兩三歲大的孩子，就會因為使用平板或手機遭限制而情緒大失控，所以想請教專家，遇到這樣的情況如何應對。



「對呀！所以時間到就關掉或斷網咯！」我講得一副理所當然。結果有幾個爸媽一臉驚訝，問：「K老師，你不知道嗎？小孩會大哭，還會尖叫失控。」這回換我愣住了：「難不成這些能帶給他們歡樂的東西被搶走，他們還會感恩的說爸爸媽媽果然英明嗎？」這群超認真的父母總算被逗笑了。

為情緒找出口

「我知道你們只是希望孩子開心的過日子，不想讓孩子有壓力啦！這還真的是『不可能的任務』哇！現場有沒有什麼比較容易解決的問題呢？」

「男孩經常口出『不文雅』詞彙。」

「小女孩時不時抿嘴脣咬指甲。」

「自己管教方式太完

美主義，另一半又太隨興，對孩子會不會有影響？」

「好，就回答這些。」眼見提問太過踴躍，我果斷喊停！

「舉凡上述問題，是因為人生無論幾歲都有無聊心煩的時候，或為了紓解壓力，又想讓自己或家人活得更好了罷了！」決定將所有提問「打包」一併答覆，便繼續闡述我對人性的論述。

「所有看似使壞或努力求好的言行舉止，只

要陷入難以停止，在心理學上稱為『癮頭』。

而各式各樣的癮頭，全都是為了幫自己在不容易的人生中找到宣泄的出口罷了。」

「如果你覺得某一個癮頭太大太過頭了，恐怕對身心產生副作用，例如滑手機太久會傷眼，亂講話會壞了人際關係，壓抑情緒會讓自己

焦慮，那多找幾種宣泄的管道，看起來就會正常一些。」我邊講邊笑，問：「猜猜，如果講師今晚沒來演講，此刻會不會也在滑手機？」

「有可能呵！」全場不約而同的笑答。

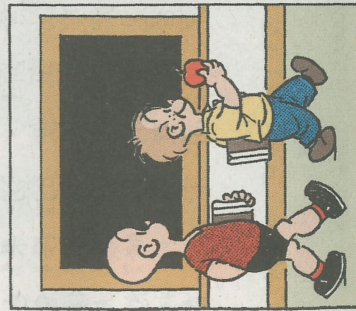
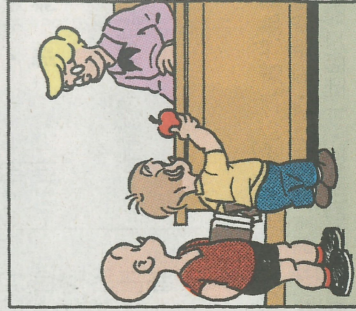
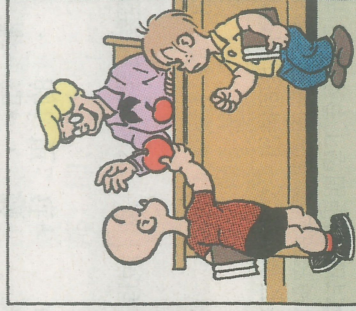
「多虧你們這麼用心來聽演講，讓我有另一個可以全心投入的『出口』哇！」同時問了一句：「老盯住孩子問題或總覺得自己做不好的你們，會不會只是少了

稱讚你們已經做得很棒的人呢？」頓了兩秒後，接著說：「願意犧牲週末來聽演講學習的你們，已經是非常努力的父母呵！」

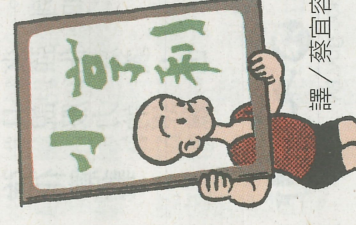
臨床心理師小叮嚀

親子教養風格不外乎稍微嚴謹或較為隨興，各有優缺點。倘若家庭裡兩種方式都有，這樣孩子不也多了學習和不同類型大人相處的因應之道嗎？」

謹以電影《三個傻瓜》裡的金句送給所有已經很努力的爸媽。



- ① 這傢伙最愛討好老師。
- ② 我才不做這種事呢。
- ③ 我是真心敬愛老師！
- ④ 好吧，我承認這就叫做「現世報」。



譯 / 蔡巨容