

親子練習題

愛的方式

文/小夏

清晨的日月潭，美得像一幅畫。我站在岸邊，看見兒子背起風帆，跟教練走向湖邊，那背影讓我想起他小時候學走路的模樣——跌跌撞撞，卻總不肯讓大人牽他的手。

這個假期，我們走進山水懷抱，不只是欣賞風景，還藏著不敢說出口的盼望——希望重新靠近正值青春期的兒子。

自從孩子升上國中，我們爭執不斷。「你又來了！」「你很愛管我吔！」一句提醒，一次叮嚀，常鬧得不歡而散。而這趟旅行，由爸爸陪他挑戰風帆。我站在岸邊，心情就像湖面上晃動的風帆，一會兒緊張，一會兒期待。孩子剛站上衝浪板就跌進水裡，我忍不住大叫：「小心！」他探出頭，一臉狼狽的回應：「媽，你不要一

直叫啦！」

等他重新爬上衝浪板，蹲低身子，努力拉起風帆時，我舉起相機，大聲喊：「加油！」下一秒，他一個不穩，又倒栽蔥翻進水裡。

這時，爸爸幾次嘗試後，竟成功站穩，撈起風帆，在湖面上迎風而立。兒子驚呼：「爸，好帥！我一定也可以！」我想起阿德勒說：「如果只能給孩子一件禮物，

那就給他勇氣。有勇氣的兒子，能學會任何事情。」於是我選擇放手，相信他能從跌倒中站起來。

兒子聽從教練指導，終於用自己的節奏站穩，牢牢拉起風帆，我趕緊按下快門，捕捉他自信又帥氣的一刻。

挑戰結束，我拍拍他的肩膀，笑著說：「陪我划獨木舟好嗎？」他愣了一下，半帶調皮的說：「我當船長，免

得我們一起翻船！」我們在小小的船上重新找到默契。

「我們划去湖心看風景好嗎？」我放下槳，看他一人奮力划船，這一刻，我不再是擔心成績的媽媽，他也是動不動就回嘴的少年。這趟旅行讓我看見，孩子其實一直努力長大，我也重新找回愛他的方式——不是管得更多，而是陪得更剛好。原來，愛是最有力量的導航。

親師共學 練習題

天天喊好累 理解孩子不是懶

文/許元樵（專任輔導教師） 圖/達志影像

「我下班回家還要處理家務，孩子回家就不能先做家事再複習功課嗎？上課有那麼累嗎？」這類疑問，經常出現在家長諮詢中。

理解壓力與焦慮來源

從大人的視角來看，上學、學習與準備考試，相較於職場上的責任壓力、人際關係複雜與經濟負擔，或伴侶間的情感困擾，似乎顯得輕鬆許多。因此，當爸媽下班後仍須承擔家務與教養責任，甚至還須額外處理孩子的課業或情緒問題，心中難免產生不滿、挫折與疲倦。

雖然我們都曾經歷兒童與青少年時期，但成年後，大多遺忘當時的感受與處境。隨著我們的問題解決能力、情緒調節能力發展成熟，以及自主與選擇空間擴大，逐漸能回應越來越龐大且多變的生活壓力。對仍在生命階段早期的孩子而言，這些調節與因應的能力都尚未成熟，他們還在練習如何適應環境，管理與調節情緒，並做出符合自己能力範圍的決定，因而往往承受成人難以察覺，也難以理解的壓力與焦慮。



比較的競爭壓力。當學習長期處於失利狀態，更可能引發深層的自我懷疑與否定。

此外，孩子的生活形態常受限於家庭、學校與補習班三點一線的安排，在人際上難以如成人有轉圜空間，例如與哪些人保持距離，暫時中止互動，或尋求其他替代連結；當人際關係出現衝突與緊張時，孩子往往只能直接面對。

同時，生活時間與空間的高密度安排，也使孩子難以擁有真正屬於自己的休息片刻。即使出現短暫空檔，也常被手機

的挫折與理解模糊的不安，也得面對來自同儕

或平板占據，形成習慣性依賴，削弱主動練習調節與處理壓力及情緒的意願和機會。

以善意回應孩子行為

當我們能理解孩子在生活中，已承受許多隱形卻真實的壓力時，就比較能放下「他只是懶惰、不體貼」的直覺判斷。當父母越能以善意看待孩子的行為，幫助孩子理解他們也說不清楚的苦惱，親子關係就有機會緩和，才可能真正有效的溝通。

爸媽也可以適度表達自己的感受與需求，邀請孩子一起打造共同生活與成長的家。透過理解孩子，讓孩子學習理解他人；透過關懷孩子，讓孩子學會關懷彼此。