



父母的鼓勵是動力或壓力

文 / 鯨魚爸 圖 / 達志影像

工作上，我習慣快速評估情況，立刻做出決定，我以為這套解決問題的方法能直接用在教養上。直到那天在公園，當女兒把頭



輕輕靠在我身上，眼眶含淚，輕聲問我：「為什麼你們要逼我？」這句話像一記重拳打來，我猛然驚覺，那些我自以為是的「鼓勵」，在她的世界裡，原來是巨大的壓力。

膚淺的鼓勵導致反效果

事情是這樣的。週末，我和妻子帶女兒鯨魚妞到南港公園體驗「溜索」——只要抓緊繩子，坐上圓盤，就能從高處滑向低處，看起來又刺激又好玩。看玩過的小朋友臉上都掛著燦爛的笑，我內心希望文靜的鯨魚妞也可以嘗試。

我開始「鼓勵」鯨魚妞：「這個很安全啦，爸爸會在終點接住你，真的很好玩呵！」鯨魚媽也耐心的教她怎麼抓繩子，怎麼坐上圓盤。

我們希望她玩得開心，得到小小的成就感。

當時，還有其他熱心的小朋友加入遊說行列，「這個一點都不可怕啦！」「姐姐加油！你比我高，我可以，你一定沒問題！」所有人都想幫鯨魚妞，讓她體驗溜索的樂趣。

鯨魚妞半推半就握住繩子，但我能清楚看見她有多緊張。她的表情和身體非常緊繃，僵持了幾分鐘後，我只好說：「我們不玩這個了，玩別的吧！」這句話讓鯨魚妞像得到赦免一樣，立刻鬆開手，快速跑離。離開了溜索區後，鯨魚妞怯懦的走到我身邊，輕輕把頭靠了上來，我感覺她微微顫抖，她抬

頭看著我，哽咽的說：「爸爸，剛剛那個妹妹雖然比我矮，但說不定她年紀比我大……她做不到，不代表我也可以。」然後，她帶著哭腔問出了那句話：「那個對我來說太快了，我很害怕。可是，為什麼你們每個人都要逼我呢？」

「逼」這個字，讓我當場愣住了。那一刻，我意識到我們認為理所當然的「鼓勵」和「引導」，對鯨魚妞來說，可能是赤裸裸的「逼迫」。在我們的視角裡，我們用盡各種方式「幫助」她勇敢；但在她的感受裡，我們所有人，包括那些陌生人的加油聲，匯集成一股巨大的壓力，讓她覺得自己「非玩不可」，不玩就是錯的，就是不夠勇敢。我們滿滿的好意，竟意外造成她的痛苦和為難。

尊重並理解孩子的特質

身為父親，我希望引導鯨魚妞成長，但那天我學到：引導，不能是強迫。每個孩子對世界的感知和承受度都有獨特的步調。當時我應該

做的，不是一直換方法「鼓勵」，而是試著真正「理解」。站在鯨魚妞的角度，用她的眼睛看那個高度，用她的心感受那未知與恐懼。當她選擇不讓自己害怕的事，我們應該支持她，肯定她勇敢選擇拒絕。只要她的方向正確，做或不做，都沒錯。當下，我應該童心未泯一次，用誇張的動作和表情逗鯨魚妞大笑，把眼前的「挑戰」變

成有趣的「遊戲」。又或者把目標拆解得更細，從最小、最沒有威脅感的部分開始，做到真正的陪伴與賦能，而不是由上而下的指導。

我向她道歉：「對不起，是爸爸不對。害怕是正常的感覺，有任何不想做的事，可以直接、大聲的告訴我們。你的感受，比什麼都重要。」

爸氣理論

我們和鯨魚妞之間，「傾聽」遠比「指導」來得重要。比起用力推孩子前進，更該學習的是停下來，好好聽聽孩子的聲音。



秋天的顏色

文 / 林淑鈴

嫂嫂難得單獨與閨蜜出國玩。不善廚藝，也不喜歡吃外食的哥哥對孫女圓圓說：「這幾天阿媽不在家，阿公跟你約定，我煮什麼你就吃什麼，不能挑食呵！」聰穎過人的圓圓說：「阿公，我們可以先吃點心，等爸爸或媽媽買便當回來。」知孫女莫若爺爺，哥哥笑著說：「你爸媽每天很晚才下班，阿公餓不得，沒辦法等呵。」

當天，哥哥用電鍋蒸熱嫂嫂預先準備好的飯菜，圓圓打開電鍋蓋一看，便對阿公說：「阿公，青菜變成秋天的顏色啦。」哥哥聽了哈哈大笑，加熱過的青菜乍看之下，還真有秋天的感覺。嗯，嘗一口，是有秋天的味道。後來，爺孫倆改吃涼麵配丸子湯，圓圓豎起大拇指說：「夏天就是要吃有夏天味道的食物呢。」