

親子互動
心理學

調整愛的方式

親子更靠近

文／柯書林（臨床心理師） 圖／達志影像

一句：我知道你其實也
不好受啦！
(前一句是

K 老師，您好！
 我的孩子將近十天不出
 房門（除了上廁所會出
 來一下，連三餐也不出
 來吃，我只好把飯菜放
 在他房門口），請問我對
 他的態度該強硬一些嗎？可
 是兩週前他才自傷。

冒昧寫信向您求救，主要是
是日前朋友介紹我收聽您的
Podcast節目，朋友還提醒我
對孩子採取「順流陪伴」，
但我心裡有點擔憂，如果順
著他，不出門不上學，會不
會演變成「姑息養奸」？

以愛守護 寧靜等待

自從在podcast節目推廣「順流陪伴」概念後，接到不少有心改善親子互動的父母們的來信：在放寬對孩子的管教後，親子衝突少了，但孩子答應遵守的「手機使用規則」，以及明明談好「課業該有的投入」，卻依舊我行我素，詢問究竟如何拿捏。

我給臺南王媽媽的回信是這麼寫的：



孩子把自己長時間鎖在房間裡，可謂「冰凍三尺，非一日之寒」。而這一切要從「親子保鮮迷幻期」破滅講起（我在《減法教養》中，是以孩子身高還沒到媽媽肩膀為界線）。

孩子在長大過程中出現不如父母預期的發展，例如越來越不搭理爸媽，或是課業成績日漸走下坡等，於是父母自然加大「控管」力道，包含手機使用爭奪戰，還有對日常生活大小事的反覆叮嚀。漸漸，當「作用力」（父母意見）等於反作

用力（青少年自我意識）的定律開始在雙方關係中發酵，家庭動輒上演頂尖對決的戲碼。時日一久，就算爹媽決意改採「順流陪伴」，想在一時半刻看見孩子的改變，豈不近乎

天方夜譚？

正因為親子雙方各自須有一段時間調適，所以除了不時關注孩子究竟何時能夠走出房門外，父母還必須試著刻意專注回歸自身的生活。

當然如果從小和孩子培養出共同興趣，如看球賽、聽演唱會、騎腳踏車，那麼多少還有一點交集，可以每隔十天半個月邀請孩子共同參與（但絕不催逼）。不過從眼前的局面看來，暫時無法強求。

唯一不能放棄的，是親子之間。即使隔著房門，不妨維持過往作息，在開飯前喊一句：「吃飯咯！」或晚上十一點時，問一句：「早點休息！」

到了假日，即使知道不會有回應，還是可以朗聲邀約：我們想出去走走順便用餐，要幫你帶點什麼回來？

接住自己 重新調適

真正的「順流陪伴」，絕非姑息養奸。要是爸媽真的有點不開心，當然可以名正言順的吼一聲：「書房裡太久會鬧出病啊！不過，隨後也請記得補上。」

至少讓受影響的家人可以吐吐心聲，後一句是讓房裡的孩子聽了心裡平衡些。

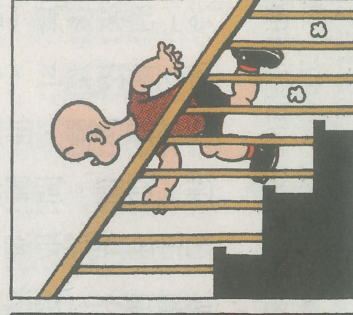
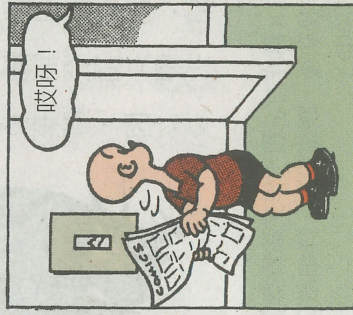
唯有認清孩子目前沒打算走
在爸媽預期規畫的軌道，親子
相處的局面才會出現轉機。

再來就是引進外部勢力，說得上話的親友或師長、社工或其他資源，以及等候契機。孩子出現身體不舒服，家裡有緊急狀況非得逼他出來……

請相信孩子成長需要時間，
父母學習如何「順流陪伴」同
樣得經過一番磨鍊。不妨參考
費盡千辛萬苦熬出頭的過來人
(前輩聽友的留言)：曾經身
陷教養難關的我，其實是經過
多名心理師提醒（每天有空就
聽節目），好不容易把生活重
心調回來，慢慢練習先照顧自
己，才漸漸跳出親子糾纏的漩
渦。最奇妙的是經過半年多，
孩子狀況真的改善了吔！

 心理師的小叮嚀

祝福所有目前仍為孩子飽受折騰的爸爸媽媽，都能打從心底對正努力調整的自己與需要時間成長的子女，保有信心。



吵醒^{なぐさめる}了，不讓^{ゆるさず}它睡。

④ 既然^{しか}早^{はや}睡^ね到^{まで}發^は麻^ま，那^{それ}就^{すなわ}把^を它^を。

③ 展^{ひら}開^く即^{すなわ}刻^{とき}救^{きう}援^{えん}。

② 哀^{かな}號^{ごう}成^{なる}這^{この}樣^{やう}，嚴^{げん}重^{じゆう}呵^へ！

① 怎^{いか}麼^に回^{かえ}事^{こと}？

长垣县志