

給家長的一封信

～愛 讓孩子更自信

親愛的家長，您好：

父母的金箍咒 框住孩子的自信

華人文化特有的「孩子永遠是孩子」、「孩子的發展好壞，父母是關鍵」，這樣的文化規條告訴父母孩子的好壞都要父母買單，以至於身為父母的你「不得不」與「必然」對孩子有許多的「監督」與「耳提面命」。日前「親子天下」雜誌 20 期陳珮雯撰寫「台灣爸媽的五大口頭禪」提到，台灣爸媽最愛碎碎唸的口頭禪是：

1. 快去念書、快寫功課。
2. 考試考怎樣？成績單呢？
3. 不要再看電視、玩電腦了。
4. 幾點了，還不快去睡覺。
5. 吃飽了沒？

無論是哪一句話，聽起來都像是無效的嘮叨，也是一種負面的表達。孩子一旦對這些叮嚀習以為常，這些嘮叨可能就會失去了效果。甚至會讓孩子讀取到「我不夠好、我不被你信任」的訊息與感受。

「親子天下」曾與兒童福利聯盟文教基金會合作，調查教養方式對於孩子自信心的影響。結果發現：常被稱讚、安慰的孩子，自我肯定度會比少被稱讚、安慰的孩子要來得高，倘若家長可以接納安慰孩

子的情緒，引導他們去檢視過程中為什麼成功、為什麼失敗，而不是只針對結果讚美或安慰，就不會培養出事事都要依賴父母，而無法對自己負責的「媽寶」。

以尊重代替消弭差異

然而，對於需要認份才能生存的父母世代來說，面對現在年輕人常夜晚掛網不睡，白天補眠曠課的狀況，實在難以接受。事實上，父母和孩子的年齡相差大約三十歲，成長的經驗大不相同，有代間的差距是正常的，沒有代溝反而很奇怪。父母親們只能期待自己，就算親子之間的觀念有所不同，仍然要盡量增進對彼此的瞭解。

就以日前李家同教授批評年輕人花太多時間在社群網站上為例，新世代網路使用者楊蕙如以「救救社會上的李家同們」為題表示，「我們不應該花時間指責李家同，而是對這些跟不上時代落差的人，抱持著同情體諒的態度」，諷刺的意味甚濃，明顯可以看到兩代對網路的不同看法。事實上，使用網路的多寡利弊見仁見智，依賴網路並非罪大惡極，不用網路也不代表落後落伍，兩代都必須學習尊重對方，而不是互相指責或批評。

▣ 愛與支持 可以克服困難

1959年，美國的哈雷·哈羅（Harry Harlow）作了一個經典的實驗，把一隻剛出生的恆河小猴放在有兩隻人造的假母猴之飼養箱內，其中的一隻是用鐵絲架構出的假母猴，然後在上面放了一個奶瓶以供小猴吸食用，而另一隻則披上了毛皮。研究發現：當小猴餓了會轉向放有奶瓶的鐵絲做的假母猴身上喝奶，但是喝完後卻是一直待在披有毛皮的這隻上面。假使研究人員故意做出驚嚇的動作，小猴子也會迅速地從鐵絲作的假母猴身上一溜煙地跑回去披有毛皮的這隻上面而且緊抱著不放。這個實驗證明了從出生的那一刻起，生命便必需有被關愛的溫暖感覺，而這種感覺會影響生命的整個社會性發展。

類推到現代親子關係的互動上，倘若家長能稍稍放下身為「父母」這個角色的重擔與枷鎖，試著將「為了要讓他更好」的想法，轉化成「為了要讓他更具支持」，並抱著一種祝福的心態，鼓勵孩子勇於探索、嘗試各種可能性，孩子將能從父母身上感受到信任感。事實上，越能在成長過程中感受到父母信任與支持的孩子，即便遇到挫折與失敗，也會較願意信任父母、並具有能力因應挑戰。

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

關心您～

我們的位置在亞萍館 1 樓 聯絡電話：04-23869995、04-23892088 轉 1742、1743