

給家長的一封信

您期望您的孩子成為一個怎麼樣的人？

文/張月馨 諮商心理師

親愛的家長，您好：

您還記得上一次令您感到快樂而發自內心展現笑顏的時刻是什麼時候呢？當時是發生了什麼事呢？而您是否也還能回想起上一次令孩子感到衷心滿足、快樂的笑是什麼時候呢？人家總說天下父母心，相信大家都是希望自己的孩子能夠平安健康與穩定發展的，加上華人文化中流傳千百年的國粹之一就是孩子最好能夠光宗耀祖、飛黃騰達，才不辜負父母的養育之恩。或是希望自己的孩子能夠青出於藍而勝於藍，將自己尚未達成的心願與理想寄託在孩子的未來之上。因此在孩子這一路成長的過程中，我們的諄諄教誨與悉心照料無不多少帶著點望子成龍與望女成鳳的期待，但似乎也逐漸讓我們忘記了孩子二十多年前、一出生來到這個世界的霎那，為人父母最大的期望—我不祈求你的將來多麼天資聰穎、大富大貴，只要你能健康快樂的長大，我便心滿意足了。

☆ 當不再需要比較的時候，我們的價值是什麼？

「比較」是人性中相當自動化也令人難以自覺的習慣與行為，我們似乎總要將自己與另一個接近的人相比較，才能知道自己所在的位置或水準，並以此作為衡量自己價值的標準。人生就像一場未知終點的競技比賽，只要我們不輸別人，我們才能稍微安心與感到優越，甚至無意識地也將孩子的成就表現作為替我們「參賽」的某一個項目。常聽到某些家長們紛紛地討論著自己的孩子考上了哪間學校、這學期申請到多少獎學金、將來要到哪個大企業工作、這次國際比賽得到第幾名的殊榮等等…透過孩子的表現來獲得安心的家長們確實能夠因孩子的優秀感到與有榮焉，但往往也忘記了其實孩子的價值並不需要透過比較的結果來定義，因為每個人就是如此獨一無二的存在於世，而您的孩子本身就是如此的有價值！

可惜的是，有些孩子面臨父母耳提面命的期待，或是被拿去和鄰居的小孩、年齡相仿的同儕作比較時，會造成根深柢固的心理壓力，認為自己需要透過比較才能證明自己的努力、才值得被肯定、才能令父母感到驕傲，因而抹煞了認識自己特質強項的機會。因為此時的孩子們也好像向父母證明自己有能力，或是他們其實也不忍看見父母失望的眼神，所以他們的目光會聚集在父母「進行比較的事件」上，而錯過了去看見自己的價值，也難以感受到父母深切的愛與期盼。

☆ 看見孩子的亮點，尊重孩子與我們的不同～

在許多親子互動中，「為了孩子好」是許多父母最真心的告白，也是最良善的心意，但往往卻在不經意之間成了綁住孩子自由發展的枷鎖與阻礙，甚至變成親子關係間最令人無奈與無解的鴻溝，使彼此的溝通產生困難、關係逐漸冰冷。如此一來，「為了孩子好」本身的出發點其實並沒有錯，但結果卻和我們的心意背道而馳，這實在是委屈了天下父母的苦心呀～

我們可以理解的是，父母總是不捨看見自己的孩子多繞了冤枉路，因為父母們擁有更豐厚的生命經歷，所以希望能在孩子的人生道路上多給予一些指引，作為他們生命的指標與明燈。然而，**孩子的身上其實也擁有其獨特的亮點與無法被忽視的資源，我們也需要協助孩子去發掘自己的正向特點。**例如您的孩子是否具有對生命或生活的熱情、勇氣、善良、貼心、幽默、正直、自主性、創意、友善、愛…等等的自我價值，這些屬於他們自身的內在資源是讓孩子們在遇到挫折時，**可以安穩陪伴他們度過困境、突破挑戰的寶貴資產。**

若您能夠在孩子有需要時提供支持、陪伴孩子討論他們的想法，**將您提供的寶貴經驗作為讓孩子可以參考的方向而非唯一準則，並且尊重您與孩子在思考上的差異，給予孩子自我決定的自主權，那將更能順利地建立起孩子的自信心與責任感。亦能培養孩子自我肯定的能力，協助孩子建立好的自我價值是父母們送給孩子最棒的禮物！**

☆ 孩子在學習獨立長大，我們在學習安全放手！

大學四年級，是許多孩子在進入社會前、最後一年的學業生涯，這意味著孩子羽翼漸豐即將展翅飛翔。他們在大學四年與過去這二十多年裡，不斷的經驗生命與探索自己，每分每秒都是一種累積與醞釀，他們在學習著為自己獨立、為自己負責與生活。然而另一方面，看著孩子即將起飛的父母們，你們是否有足夠的信心與安全感去面對孩子的長大呢？

許多處在空巢期的父母們會經歷一段心酸的失落感，他們擔心自己的孩子會遇到挫折，也會憂慮孩子是否即將離我而去而感到惆悵與嘆息。這是一種好矛盾與糾結的心情，我們希望孩子可以順利成為一個獨立的個體，我們也希望孩子能夠永遠屬於自己、不要離開。然而若父母能夠克服自己過多的焦慮，才能成為孩子最安穩的力量與示範，讓他們在面對未知時，即便會感到恐懼與害怕，也能夠有自信的迎向未來！相信您的孩子吧，他們其實擁有我們意想不到的無窮潛力！

謹祝您事事順心。崑此順頌

鈞安

嶺東科技大學諮商與潛能發展中心 敬啟

電話：(04)2389-2088#1742、1743

地址：台中市南屯區嶺東路1號 亞萍館一樓