



## 家長篇 教養態度百百款

# 自我覺察， 就能翻轉親子關係

文 | 王惠英

教養態度和行為來自個人的成長過程、背景和環境，  
有時不一定是自覺的，但無形中會對孩子產生重大的影響。不管你是哪種教養類型，  
只要能夠自我覺察，就可以改變親子關係。

孩子一直不收玩具、在餐廳跑來跑去、抱怨回家功課太多、經常與同學發生衝突或甚至嚷著不想上學……。

面對生活中層出不窮的教養狀況題，父母本身的教養態度是專制、溺愛放任、忽視冷漠或權威民主，往往會直接表現在具體的回應及處理方式上。

以孩子抱怨功課寫不完為例，在芯福里情緒教育推廣協會擔任專業講師的臨床心理師李

依親談到，專制型的父母可能表示：「功課就是要寫，沒什麼好說的」；溺愛放任的父母可能跟孩子說：「對，功課真的太多，我幫你去跟老師反應」；忽視冷漠的父母可能根本不清楚孩子有沒有功課；權威民主的父母則試著與孩子溝通：「老師出的功課，代表這些都是希望你學習的，我也希望你能完成，但我知道你會累，我們一起來想辦法」。

### 父母不自覺的態度和行為對孩子的影響

每一位父母都有自己的教養態度和行為，來自個人的成長過程、背景和環境，有時不一定



陳沛珩繪

## 扮演哪類父母，也要分齡

芯福里專業講師李依親建議，0~2歲階段是以孩子需求的滿足、安全感和依附關係的建立為發展重點，適合高關愛、高回應、低要求的教養方式；2~6歲孩子開始學習規則、別人的存在及配合，規矩與管教很重要，此時要求與規範的比重就要開始上升；6~12歲孩子有較好的口語和思辨能力，也較清楚外在對自己的要求，此時高溝通就開始變得重要。

一直走在『學習如何學習』的路上。」

相較之下，父母採取權威民主的教養方式，對孩子有高要求、高規範，同時也有高溝通、高關愛，經常會顧及孩子的感受，稱得上是最平衡的教養類型。「最平衡，但不一定是最好的，也要看孩子不同發展階段的需求，」李依親說。

值得注意的是，愈來愈多年輕的父母會尊重孩子是獨立的個體，追求民主的教養，但如果孩子的管教上沒有任何準則，或缺乏自律、挫折忍受度的培養，最後可能變成假民主、真放任。

### 親子關係改變就在父母一念間

「不管哪種教養類型的父母，只要有自我覺察的能力，就能夠有所翻轉，」陳逸蓁強調，父母一念之間的改變，就可以讓親子關係變得不一樣。

例如，嚴肅權威的爸媽可以透過陪伴孩子遊戲，譬如玩桌遊時把主導權給孩子、共騎自行車時故意騎慢或改騎S型；或對孩子

長期忽視冷漠的爸媽，開始遞一杯熱茶給孩子，和孩子一起玩老鷹捉小雞遊戲、手牽手跳土風舞，慢慢產生身體的接觸，就能夠逐漸邁向民主型的教養，成為陪伴型的教練或啦啦隊的父母。

楊淑芬也建議，孩子在學校發生任何問題時，家長應先了解自己與孩子相處的狀況，包括孩子能否對自己坦率說出真話，或是否會因為感受到爸媽心中的期待而有所隱瞞。

「如果問得出來，就盡量問，先了解、澄清，接下來安定孩子，答應孩子說出實話不會挨罵，最後再跟孩子一起討論、思考，怎麼做比較好？」楊淑芬分享多年帶人際互動團體的經驗，人與人之間的相處是互相有責任的，基於合作關係而給予彼此建議，就能促進共同的成長。

很多父母都明白這個道理，卻無法心平氣和的面對、處理。楊淑芬指出，認知與行為之間的落差，主要是受到舊經驗與固有情緒的影響，需要花時間去統整及分化。①

是自覺的，但無形中會對孩子產生重大的影響。

根據友緣基金會（主要協助個人、家庭一起追求幸福）臨床中心督導楊淑芬觀察，現在有很多在學校容易與同學衝突、與老師相處困難、情緒暴躁、較具攻擊性、外放、衝動的孩子，除了與本身的先天氣質有關外，也與後天的教養環境有很大關連。

楊淑芬說明：「如果父母平常對待孩子相當嚴格或過度保護，規定很多事情可以怎麼做、不能怎麼做，孩子在家乖乖順從，在外面可能就完全放開，盡量找機會滿足，也沒有耐心等待。」她舉例，有些爸媽要求孩子「不能生氣」，孩子在家經常受到壓抑，到學校可能就不服從老師的指令，做為情緒的出口。

另一方面，選擇緘默的退縮型孩子愈來愈多。楊淑芬表示，這樣的孩子通常對外在環境感到焦慮，背後可能有管教嚴格、冷漠拒絕或期待很高的家長，導致孩子在學校選擇性的不說話。

### 孩子的狀況，是父母的禮物

「孩子出狀況，是給父母的禮物，」親子共學團體教師、戲劇治療師陳逸蓁指出，孩子的行為表現就像是一面「最好的鏡子」，隨時提醒父母反思、修正，「我們其實不是在教孩子學習，而是