

心靈充電站

奇怪的二選一陷阱



在自己和對方的需求當中拉扯的那些片刻，希望我們都有能力接住他人，或者被好好接住（圖／公關組）

我那五歲和六歲的小孩時常（在我分身乏術的時候）提出各種請求，例如，五歲的兒子想要的玩具總是多多益善；走進麵包店，他們也總是這個想吃、那個也想吃，是一種「我全都要！」的概念。準備要離開好玩的公園、或是上床時間到了，小孩也總會再三拜託「媽咪，可是我還想玩耶」、「我還沒玩夠！」（搭配泫然欲泣的口吻）」。

面對親職教養和關係當中的溝通，很多人以為只有「答應小孩／順從小孩」以及「拒絕他」這兩種選項。「答應小孩」=小孩開心，但小孩無止盡的需求無法每次都滿足；「拒絕小孩」=小孩可能會不开心、大哭，教養者覺得更心累。因此關於拒絕，教養者常見的手法：哄騙安撫、威脅利誘帶著否定怒罵、強行帶離。還有一種家長是答應了孩子，但心裡覺得不甘願／忍耐自己的不快，覺得自己被（孩子）犧牲。這種情緒會持續累積，有一天又會爆發出來，回到孩子身上，可能是大罵孩子，或可能是對自己感到委屈。

照顧者的身心狀態要先穩定下來

其實教養小孩真的有很多不容易的挑戰，我常常在街邊、公園或者餐廳觀察其他人的親子互動，常常都想對孩子的家長說：「辛苦了！」每次在街邊教養，大家也都在互相觀摩，看看別的家長都怎麼處理孩子提出的各種挑戰。**面對孩子無止盡的需求，照顧者要先把自己的身心狀態穩定下來，才有能量可以承受教養小孩時所發生的各種狀況。**

我在晤談室當中面對許多已經長大後的學生，他們常常回饋我，其實很多時候提出要求，只是希望能夠被理解、被聽見，但是父母往往因為各種現實上的限制而無法配合他們的需求，結果自己常反過來被指責不懂事。這些過往和父母的回應讓他們留下許多受傷，並且對父母失去一部分的信任感——「如果我表達我的真實需求，不會被接受，只會被責罵批評」。身為父母的我，也明白這種兩難。因此，說到關係當中的拒絕手法，我還蠻推薦拒絕小孩的時候，**附帶大量「同理心情感反映」的作法，可以讓孩子雖然被拒絕，但同時感覺到被理解、也幫助孩子理解自己的感受情緒。**例如：「這裡真的好好玩喔，你還想要繼續玩、還不想結束，媽媽說要回家，你就覺得好失望，媽媽知道你的感覺。」

先處理情緒後解決問題

等孩子情緒稍微穩定，後續可以加上說明／劃出界線：為何無法滿足他的需求，以及替代方案，例如「我們一起去吃好吃的東西」。有時候觀察到家長在情緒尚未安撫的前提下，先行提供替代方案，卻因為小孩情緒尚未平撫，所以往往會拒絕提案，導致家長感到挫敗困難。

也曾經有家長疑問，同理孩子之後，孩子可能就更不想配合。其實同理是要搭配劃出界線，才能**幫助孩子拓寬自己的情緒涵容空間**——一方面被大人所理解了、接受了，而後也才能學會接受自己的情緒和需求，以及消化。

我常覺得親職教養是一塊投射板，你對自己的所有感受是否能夠接納、你如何處理自己的情緒，都會反映在教養過程中。面對親職教養或者關係中的協調溝通，時時刻刻都會出現挑戰，**在自己和對方的需求當中拉扯的那些片刻，希望我們都有能力接住他人，或者被好好接住。**

〈文／健健康心理中心 專任心理師張郁雯〉

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0569762**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved