



已不再支援「Adobe Flash Player」

## 本期摘要

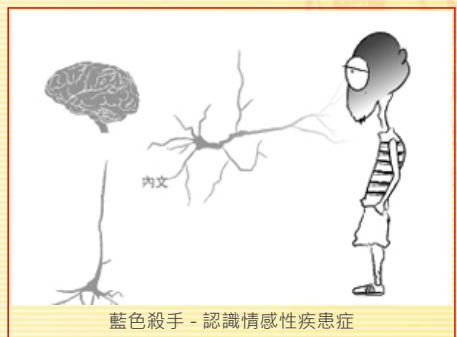
**NEW 校園焦點****陽明訊息****山腰部落格****課輔部落格****愛無國界專欄****捐款芳名錄****副刊專欄****山腰電影院****閱讀旅行****實習甘苦談****相簿集錦**

發行人：吳妍華  
總編輯：王瑞瑤  
執行編輯：劉柚佑  
網頁設計：賴彥甫

## 山腰部落格

### 親子界線

小婷一年級，哥哥小偉也升上五年級了，媽媽對自己幾年以來需要鬧鐘一響趕緊下床叫他們起身、幫他們打點衣服、弄好早餐叫他們來吃、然後一直提醒他們少講話拌嘴、催他們吃快一點、急急忙忙拎著安全帽送他們出門上學、然後自己狼狽地趕上班.....每天早上這一連串像打仗般的生活型態，感到疲憊不堪。尤其是看到孩子「等著」媽媽替他們做每一件事，還怪媽媽囉唆討厭、甚至推託是媽媽害他們如何如何...時，更是教人一肚子委屈、怒氣沖天！.....



藍色殺手 - 認識情感性疾患症

上述這樣的景象是很多家庭每天上演的劇碼！現今的學校、社會裡更是充斥著太多因個人的不負責任而帶來的諸多問題。身為父母、老師、教育當局、任何與孩子有交接互動的角色人物，面對孩子欠缺「自主」的能力、「為自己承擔問題」的態度，無力之餘也納悶究竟是哪兒出了問題？又該如何改善呢？本文試著從「親子界線」來省思父母與孩子之間的互動關係，以便能儘早在生命早期，從實際生活做更新和調整，徹底擺脫「直升機父母」的焦慮與壓力，享受天賦的親職機會與經驗。

### 人際界線過猶不及

一般而言，完整的核心家庭系統中包含有婚姻、親子與手足等次系統。健康的家庭是長幼相親而有序（手足次系統）、大人感情好而不黏膩（婚姻次系統）、父母疼愛小孩且管教權得以施展（親子次系統）。家庭會出現問題，往往跟父母無法發揮親權、婚姻或手足次系統等的功能障礙有關。界線（boundary）即家庭中的一條隱形的、區分次系統間或系統內各部分的界線，其功用為保護系統之分化；它的一端是僵化（rigid；絕對的分離），另一端是糾結（diffuse；絕對的融合）；最好的狀態是清楚（clear）。對孩子來說，親子間的界線越僵化疏離，就表示父母愈少涉入子女生活，且子女是過度功能自主的，子女便無從建立起與父母相屬的關係。而糾結的界線正好相反，反映出父母過度涉入孩子的生活，其自主性的建立便遙遙無期。重要的是，過猶不及！

誠然文化脈絡在形塑一個人的過程中不容忽視，當今雙薪家庭的普遍、隔代教養的挑戰、社會競爭的激烈、未來不確定性的增高、少子化的衝擊...父母因愧疚感轉而迎合子女的過度補償心態...在在都助長了親職的難為；但身為父母的，若能在事件的當下提醒自己「想要培養出什麼樣子的人」，便能耐住性子慎重處理眼前的問題。因為，未來就在今天！

### 孩子需要有界線的父母

要建立健康的親子界線之前，首先，孩子需要有界線的父母。舉例來說：孩子往往知道媽媽的害怕衝突，所以吃定了她的弱點，為所欲為；他知道爸爸會大吼大叫，所以他做他想做的，直到爸爸大發雷霆為止，他也知道即使是到那個關頭，還是可以從爸爸專有的敕令下開溜，到別的地方去繼續他的不當行為，因為爸爸多半不會追究結果，寧可回去打他的電腦，認為已經「教訓」「收拾」過孩子。由此看來，「問題兒童」不會憑空出現的！

### 如何影響孩子培養界線

### 1. 教導：

父母既能教導孩子綁鞋帶、切水果、打掃房間的技巧，同樣也能教導他們有能力去聽規範，以及有能力適時地說出「不」的界線：假設當女兒旁若無人地咆哮尖叫表示生你的氣，怎樣也不肯停，你就等她稍微安靜下來，然後說：「我們家有條界線，就是不准咆哮尖叫，你可以生氣，可以來告訴我你在生什麼氣，因為我們要你誠實地面對自己的感覺，但是咆哮尖叫讓人討厭，如果那是針對我而發，我們可以坐下來試著解決那個問題。如果你不能遵守這個界線，那就請你到房間去，不准打電話、玩電腦或是聽音樂，等到你能夠有文明的舉止再說！然後，你干擾家人多少分鐘，就必須多做幾分鐘的家事！我這樣做，是希望能夠幫助你解決這個問題！」更重要的是，父母絕對要堅守立場！讓他學習做情緒的主人，也讓他充分體驗，自由、權利來自於把該負的責任處理好，不同的年齡應有不同的界線，自由權利也絕不是隨著年齡的增加就會自動掉下來的禮物！

### 2. 榜樣：

「言教不如身教」這老生常談的話在親子界線的拿捏上尤其得到印證。父母親再怎麼精熟地「談論」界線，依然不會對孩子有太多的幫助，他真正需要的是「本身」就是界線的父母，是真正能「起而行」的父母。當孩子指控說：「媽咪，你在插嘴！」而做媽媽的也誠心地回應說：「喔，對不起，謝謝你告訴我！」孩子就會學習到對大人所規定的界線和事情要帶著尊重、自主、道歉及回應的態度。相反地，媽媽若在當下強力辯說：「噓！小孩子怎麼可以指責大人！剛才那是非常非常重要的話，我非說不可！」那麼你期待孩子尊重別人、為自己的行為後果負責任簡直是緣木求魚！

再舉一例：你因為拒絕孩子在應該吃晚餐的時間嚷嚷要出去打球，而孩子負氣地破口大罵「你是個大笨蛋，一點也不瞭解我們，你是個大一肥一豬！笨蛋！」當父母有好的界線時，意味著不容許自己被人不尊重地對待，真誠地與孩子分享自己的感受，不論什麼情況發生，你都穩穩地在那裡，以同理心、堅定、自主、及面對孩子的口吻來回應他。

### 3. 幫助孩子將界線化為己有：

內化某些事就是使它們成為你的一部份，它不只是學習一件事情，也有別於看到一個事件真的發生，而是使那個事實成為實際的經驗。如同你可以在理智上記住愛情的定義，但是經驗戀愛就是另一回事。如果你的界線訓練只是話語的組成，就是在浪費力氣；若能對孩子「「行出」界線，他就會把這些經驗化為己有、記住、消化它們，使之成為如何看待現實的一部份。當一家人相約看電影，而孩子應在出門前完成手邊各自的功課與著裝，否則就必須留守家裡。沒想到父母發現關鍵時刻到了，功課還躺在那裡、拖拖拉拉的，顯然孩子種了不負責任的因，就應該收到相對的果，堅持讓他失去他所看重的某些事，體會真實的世界就是這樣運轉的，如此才能促使他改變行為。

所以父母在某些情況下千萬要記住，問問自己：「這是誰的問題？」「我怎麼幫助孩子來體會這個問題？」「我做了什麼事讓他體會不到這是他的問題？」若是孩子做了壞的選擇，要對他的損失賦予同情，避免落井下石地說：「看吧！我早就告訴你！」「活該！敬酒不吃吃罰酒！」當我們給出了自由，容許孩子做選擇，然後按照那個選擇去處理後果，終能幫助孩子學習在這三者之間取得平衡！

### 開始為自己與孩子做對的事情永遠不嫌太遲

做父母是一份恆久的、甜蜜的負擔，時有挫折感，尤其在面對親子界線的拿捏也需要溫柔而堅定的貫徹始終，因此，單有資訊是不夠的，絕對需要有別人的支持與關愛，必要時尋求專業的奧援與協助。此外，父母應培養嗜好，有自我照顧與個人興趣發揮的機會，一方面降低對孩子的關注，一方面也可充實、滿足自我，避免心力過度投入導致的耗竭來臨。願大家永遠抱持希望、不放棄孩子，一起學習，創造家是地上的天堂！

<參考資料：亨利·克勞德博士、約翰·湯森德博士著、吳蘇心美譯(民91)。>

<為孩子立界線。台北道聲出版社>

