

新北市立
明志國民中學

108
學年度

第二學期
家長日

親子手冊



中華民國109年3月13日

避免無意識情緒勒索：

「自我察覺」是父母都該練習的一堂課

八年級的小元這學期常常沒有到校，每次導師打電話到家裡，媽媽都說小元肚子痛、頭痛、腳痛或感冒，媽媽帶小元去看醫生，有時候是輕微的感冒或腸胃炎，有時候找不到明確的原因，醫生曾經建議小元轉診去看精神科，但媽媽當場和醫生翻臉。久而久之，小元漸漸的越來越少到校。媽媽說小元從小就體弱多病，是個可憐的孩子，但奇怪的是，小元只要在家，好像一點問題都沒有。

家訪時，發現爸媽的說辭很不一樣，爸爸說媽媽個性多疑，而且太保護孩子了！為了小元身體不好，媽媽辭掉工作照顧小元根本是多此一舉，爸爸認為小元就像一般人偶爾有點小病痛而已，媽媽很多時候都借題發揮，爸爸覺得媽媽不應該幫小元找藉口，讓他不去上學。但是小元和媽媽感情很好，所以爸爸也無法強制帶小元去上學。

媽媽則是聲淚俱下的說，先生外遇，常常晚歸或不回家，在外面還欠了一屁股債，為了先生她兼了兩份差，還向娘家借錢還債。她為了給孩子完整的家而沒有離婚，為了小元體弱多病她只好辭職在家專心照顧小元，還常常帶著小元到廟裡求神拜佛。媽媽覺得小元在家都很正常，只要一想到上學就會開始身體不舒服，如果真的勉強小元去上學就會生病，在家也沒有什麼不好。在家訪時，小元幾乎都不說話，問小元最近好嗎，身體如何，都是媽媽代答。

在持續的家訪半年多以後，小元開始一週會到校一兩天，但在諮商室裡面，小元的話都很簡短，我和小元之間，彷彿隔了一道牆。

有一次，小元終於多說了一些自己的事情。

「自從我爸外遇不回家後，我媽晚上就跑來我房間和我一起睡，她說爸爸外遇不要她了，一邊說一邊哭，我也很氣我爸怎麼可以這樣對我媽，我覺得她很孤單，有一次我重感冒沒有去上學，她忙著煮飯給我吃，整個人看起來有活力多了，我覺得我媽很可憐，當我看她又不好的時候，所以我就會說我身體不舒服想請假，想讓她心情好一點。」

原來，小元是因為媽媽才不來上學的。

在家族治療的觀點來看，因為父親對母親的背叛及缺席，小元承接了父親的應該扮演的角色，成為母親的「情緒配偶」，變成了母親的「小老公」，提供母親需要的支持和情感慰藉。

小元本來就是個心思細膩又敏感的孩子，對爸爸的氣憤加上對媽媽的心疼，讓小元不知不覺的扛下了承擔了母親情緒的責任，義不容辭的分擔母親的辛苦，但又常常吃力不討好，小元常常感到自責、愧疚與無能為力。

「有時候如果我想做的事情我媽不同意，她就會說自己有多辛苦，讓我覺得自己若不照著她的話做，就是很自私。」

「情緒勒索」，也是經常出現的戲碼。

「我辛辛苦苦一個人養你這麼大，你爸有照顧過你嗎？你不聽我的話，不然你就去找你爸好了！」

只要不合乎媽媽的期待，媽媽就會哭著說自己為這個家付出這麼多，到頭來得到的是什麼，或是懷疑是不是連小元都要拋棄她。

小元發現，自己被媽媽控制了，因為心疼媽媽，渴切的想分擔媽媽的辛苦，所以不知不覺被媽媽的情緒牽著鼻子走，小元開始無法做自己，被媽媽情緒勒索。

「小元你辛苦了！你為了這個家、為了媽媽做了好多好多，但你也會發現，不管自己做得再多再好，媽媽還是覺得不夠，你是兒子，不是媽媽的老公。」

「退出」小老公的角色，重新當回兒子，是小元最大的挑戰。這可能很困難，因為習慣承擔這麼多的小元，開始把責任還給爸媽，可能會出現很大的內疚和罪惡感，還要面對媽媽的情緒勒索與指責。而小元的退出，會讓好不容易稍微平衡的家庭重新失衡，爸媽可能又開始經歷激烈的衝突，但，那是爸媽應該要面對的課題，小元帶來的平衡，其實是搖搖欲墜的假象。小元的第一步，就是看清自己只是兒子，面對母親的指責，練習放下罪惡感與內疚。同時，肯定自己重新找回了自己。

另一方面，身為父母親的你，「自我覺察」也很重要。面對和另一半的矛盾衝突，在龐大的壓力下，你是否在無意間讓孩子過度的承擔了你的情緒？或是透過自怨自艾，讓孩子覺得如果他不聽你的話，就不是個乖孩子？

當你不再拉著孩子的手，把孩子當成自己的保護傘，當你開始能真實的去面對你的婚姻、你的另一半，你才有可能真的獲得平靜和幸福。

爸媽可以怎麼做：

1. 自我覺察：

觀察自己是否以愛之名，當孩子不聽話或不符合期待的時候，用貶低孩子價值、責備、威脅等語句，以「情緒勒索」的方式來讓孩子感到愧疚、自責，而不得不聽自己的話。像是當孩子不乖時，跟孩子說「我照顧你這麼辛苦，你怎麼忍心讓我失望？」「你成績考成這樣，你怎麼對得起我們？」「如果你敢不去補習，那你就不要回家了！」

把這些話改成：「你這次沒有考好，媽媽覺得有點失望，也想了解你是發生什麼事或是遇到困難而退步嗎？」

2. 自我照顧：

在婚姻中，你是不是因為經濟、感情或婆媳問題等承受了很大的壓力，而不自覺的把情緒投射在孩子身上，讓孩子變成你的「情緒配偶」，需要聽你的話，還要幫忙照顧或分擔你的情緒。如果有這樣的狀況，建議可以找人聊聊，或是尋求精神科或心理師的專業協助。

文 | Yvonne 蔡宜芳心理師

資料來源：回家吧<https://womany.net/imhome?ref=fy-header>

中西方教養比較：你想當什麼樣的爸媽？

一想到「西方」和「東方」的父母角色，你分別會想到什麼？是不是想到西方，就想到放手讓孩子獨立、自由發展；想到華人，就想到父母嚴厲、權威？那麼，如果試著描繪「現代華人」的親子關係，你又會怎麼描述呢？

「不想再用過去那一套對孩子，不希望給孩子父母很有權威的距離感」

「想跟孩子當朋友，希望能溫柔同理的對待孩子，和他溝通」

「不過有些時候，孩子很失控，我想忍住不要罵他，可是又對孩子束手無策，怎麼辦？」這些是我們訪談近期新手父母得到的回答。

不知你有沒有發現，現代家長看待親子關係的方式已經和過去嚴酷權威的風格大不相同，但也出現了新的問題，最明顯的就是「如何在管教和放手之間找到平衡」？這個問題我們可以從中西文化的交融來看。

親子關係，父母角色的過去與現在

過往華人父母重視權威，強調父母與孩子要「長幼有序」，但隨著社會變遷、西方文化傳入華人世界，父母的角色也逐漸拋棄過往的「嚴教勤管」、要孩子孝順服從、以父母為中心的思維。

1995年有學者針對2000多位父母做問卷調查，發現父母眼中的親子關係已轉為「類平輩」關係，父母認為自己要「和孩子做好朋友」，要與孩子培養好感情。另一項2014年的研究，學者分析台灣各大報章雜誌的親職內容，發現社會中對於「孩子孝順」的期待變低了，轉而強調親子之間是「互惠」的。

在父母與孩子相對位置的轉變之下，今日的教養已變成是「以孩子為中心」的任務，父母注重孩子的需要，強調要給孩子「自由發展」的空間，不能改變孩子形狀。甚至，當自己與孩子的需求有衝突時，許多父母會傾向犧牲自己、以孩子為優先。

文化交融下，父母角色衍生的矛盾

親子關係從「尊卑觀」轉變到「類平輩」觀，顯現出教養文化隨著全球化「『西』風『東』漸」，西方的思維被視為新潮的效仿對象，但同時根植於華人文化中的觀念也未消失，使得當今許多父母產生的「角色定位上的矛盾與為難」，這群父母骨子裡流著華人「父母具有管教責任」的血，但眼睛已望向西方民主自由教養的風。這也是為何現在常常出現以下情境的原因：

「孩子很失控，我想忍住不要罵他，可是又對孩子束手無策，怎麼辦？」

「老師說我家孩子在學校打了別人，但我相信一定是別人錯在先，我孩子一定不是故意的」

「孩子都不回我訊息，但我怕我硬是叫他要回我，他會討厭我」

有學者指出，當父母卻來越強調要尊重孩子自主，就越來越常出現以下三種類型的親子關係：

● 孩子變成小皇帝的三種親子關係 ●



圖片 | 雞湯來了提供；製圖 | 黃珮甄

這三種類型，簡單來說都可以歸結於：父母尊重孩子個體自由到「忘記自己可以適度運用權威」引導孩子成長。因此，這些難題都可以藉由重新定位父母角色來改善。

重新調和、定位父母角色

或許過去傳統華人嚴酷打罵或控制的教養方式有其不好，但華人父母對孩子的關愛絕對也不亞於西方父母；或許西方親子之間相互獨立自由的方式有其優點，但也會有一些時候出現疑慮。沒有哪種文化、哪種教養是完美的，重要的是都蘊含了豐富的愛。

我們可以釐清不同文化之下的父母角色，理解從過去到現在的父母角色為何不同，進而調和出合適當今社會、自己家庭的方式，定位出屬於自己的教養風格。

我想要愛你，而不會緊抓著你；欣賞你，不帶評斷；
參與你，而沒有任何侵犯；邀請你，而不要求；離開你，而不會有愧疚；
指正你，而非責備；並且，幫助你，而不是侮辱。

如果，我也能從你那裡獲得相同的對待，那麼，我們就會真誠地相會，
且，豐潤了我們彼此。

-- 家族治療大師 維琴尼亞·薩提爾

做個開明父母不等於要放棄父母的權威，挖掘孩子的優點也不等於忽視孩子的問題行為。做孩子的溫柔教練吧！搭配孩子的發展階段、心智能力，扮演相對應合適的父母角色。

孩子還小時可能需要多一點教導與紀律養成，孩子長大後可以多給孩子一些自主選擇權。愛孩子，給孩子有自由但也有界限，有朋友般的溫情但也別忘記適當的規範和訓練。

文 | 蕭子喬 / 資料來源：回家吧 <https://womany.net/imhome?ref=fy-header>

親職教養書籍介紹



《相信自己是夠好的媽媽：是犧牲，還是責任？是妥協，還是平衡？放下對母愛的執著，恢復你的生命彈性，重新找回愛自己的方式》

- ◆ 作者：洪仲清 心理師。
- ◆ 出版社：麥田。
- ◆ 出版日期：2019/04/27

在龐大的社會價值下，媽媽容易忽略自己與自己的關係，致使迷失自我，失去自信，跟隨外界評價飄來盪去，內心徬徨失措，最後，可能不自覺地與親子、婚姻、家庭關係糾結成一團亂麻死結。



《青少年的情緒風暴：孩子，你的情緒我讀懂了》

- ◆ 作者：莫茲婷。
- ◆ 出版社：四塊玉文創。
- ◆ 出版日期：2019/07/09

《跟阿德勒學正向教養—青少年篇
溫和堅定的父母力，90個守則，
引導孩子放眼未來、邁向獨立》

- ◆ 作者：Jane Nelsen、Lynn Lott。
- ◆ 譯者：陳玟紋。
- ◆ 出版社：大好書屋。
- ◆ 出版日期：2017/09/06



該如何「賦能」青少年，幫助孩子學會獨立，而不是幫他們做他們能做的事，使孩子「減能」—降低學習能力？作者以大量的生活實例和具體方法，幫助父母從了解青少年成長困境到積極啟發青少年走向獨立，深度探討孩子成長的各種難題，協助親子一同面對和解決

《你可以跟孩子聊些什麼：新課網上路，培養孩子成為
終身學習者，每天二十分鐘，聊出思辨力與素養力！》

- ◆ 作者：番紅花。
 - ◆ 出版社：麥田。
 - ◆ 出版日期：2019/06/29
- 以人文關懷的視角，呈現自然親子互動，透過與孩子一起學習、適應與種種討論過程，激盪出思考與同理，認識新世界的多樣紛呈，共同蘊蓄出澄澈目光和一顆柔軟的心。

