無法拒絕別人？其實你是害怕面對別人對你的失望





剛在便利商店繳費時，一旁有個小女孩向母親央求著買巧克力，一陣拒絕與請求的互動之後，只聽見母親說：「好啦，去拿啦。」

小女孩當然就開心地去拿了一條巧克力。但母親隨後抱怨道：「浪費錢、花這麼多錢……」在這個互動中，你看見了什麼？是不懂事的小女孩？還是心不甘情不願的母親？

我看見的，是在這個文化底下不敢拒絕的我們，以及無法接納他人對我們的失望。

父母難以面對的，其實不是吵鬧不休的孩子，而是無法拒絕孩子的自己。說得更白一點，就是無法面對他人對我們的失望。

父母親有經濟的壓力，當然有權利規劃金錢的使用。如果不想讓孩子買巧克力，直接拒絕也就是了。即便我們都很清楚，在有些情況下，孩子會因為期待沒有被滿足而或吵或鬧。

「我不買，她就一直吵啊！能有什麼辦法？」是這樣嗎？其實，你是可以不要買的。只是，你得要接受孩子失望的情緒、多花一些時間與孩子周旋，以及，面對自己是一個無法全然滿足孩子的父母。

無法全然滿足別人並不是一件錯事，因為父母親也是人，是人就會有限制。同理，對於成年的孩子而言，當你無法滿足父母的某些期待（對你而言可能是壓迫或強求）時，他們也可能對你表達失望、憤怒、生氣。

這時候你或許也會覺得：「這是情緒勒索吧？幹嘛要求我滿足你們的期待呢？」但是，你選擇不滿足他們的需求，同時也得接受他們就是會有這樣的情緒或反應，否則，我們也同樣成為那個在商店裡的父母，要嘛妥協地放棄自己的界限，要嘛不情不願地去做，卻又抱怨父母。

但我們卻都忘了去面對一件事實：你其實是一個無法接納父母對你表達失望的孩子。接受「自己無法滿足他人所有的需求」，同時，也接受他人有失望或挫敗的情緒。我們都在生命中不斷地發現彼此的有限、接納彼此的不完美，然後找出互相合作與妥協的方式，讓兩個不完美的人，共同創造出一段彼此都幸福的關係，不是嗎？

/作者 胡展誥 諮商心理師

在和孩子當朋友前

節錄自：李偉文《父母就是父母，孩子還小的時候，不應該以「當孩子的朋友」就不管教；和孩子當朋友是青春期的事》



當孩子到了青春期階段，一個行為舉止與價值觀讓大人放心的孩子，父母才可以跟孩子以朋友般的態度相處以及互相分享心靈的感受，親子間的親密感才有可能真正的建立。

有時候在公共場合看到沒有規矩，甚至像是小霸王一樣般目中無人的孩子，陪伴在旁的父母親卻非常淡定不去制止或教導，我都很好奇，難道這些父母不知道你的淡定其實是在害孩子嗎?當然我知道其中或許有極少數的孩子也許有天生的精神障礙，但是我相信大多數應該是正常只是缺乏大人教導的孩子。

有許多在職場上非常能幹頂尖的父母，忙得沒有時間陪孩子，好不容易出現在孩子面前時，不是動口責罵、批評孩子，就是滿懷愧疚地寵溺孩子，父母要常常提醒自己不要觸犯如此兩極化的情況。以溫柔而堅定的方式建立孩子的規矩，要孩子為自己的行為負責，承擔後果，反而是現代忙碌的父母最該學習的。



我總是覺得台灣有不少家長在孩子不同成長階段所採取的方法與重點剛好顛倒了。往往在孩子還小時，崇尚開放式的教育，以專家的話為聖旨，說「父母要當孩子的朋友」，認為一切事情都必須跟孩子「好好商量」，以致於孩子才剛學會走路、講話，就讓孩子予取予求。其實父母就是父母，在孩子習慣與人格養成的初期，不應該以「當孩子的朋友」為藉口放棄管教的責任，孩子必須聽從父母的話，從小要求他們負責任守紀律，如此才有利於一路陪伴他們度過青春的叛逆與狂飆期。

當孩子到了青春期階段，一個行為舉止與價值觀讓大人放心的孩子，父母才可以跟孩子以朋友般的態度相處以及互相分享心靈的感受，親子間的親密感才有可能真正的建立。

孩子在成長過程中需要被要求被限制，其實他們也渴望生活中有個可以遵循的底線，這是所有父母都必須知道的祕密。當孩子知道他們可以自由活動的安全底線在哪裡，什麼事情可以做，什麼事情不可以做，清楚地知道生活中有一道絕不可越界的圍牆，反而可以讓他們很有安全感的成長與發展。



不跟孩子做朋友的親子教育之道

常聽有人分享，親子相處之道，就「和孩子做朋友」，但是，如果從家庭結構的動力來看，和孩子做朋友，是指不從權威的角度來同理、接納孩子，但是，如果一昧接納，沒有規範，則最後可能因為寵溺，而讓孩子成為無法為自己負責的人。畢竟，朋友不需為孩子的行為負起責任，但是父母卻需為孩子負起「養」與「育」的責任。因此，如何拿捏親子的互動關係呢？以下的原則，可以提供參考：





一、慈愛與規範並重：既要撫養，也要教育。用慈愛讓孩子知道家是一個接納、包容、溫暖、關懷的地方，也要用規範讓孩子學習為自己的行為及決定負責。不妨從鼓勵孩子參與家事，承擔自己生活作息的責任做起。

二、親子界限分明：不是嚴格地遵守傳統父上子下的規範，而是在尊重孩子意見的同時，對等地維持孩子對於父母的尊重，並學會分辨份際、尊重他人。大人的問題，自己解決，不要因為夫妻關係的衝突，而拉攏孩子做為同盟，陷孩子於左右為難的境地，或讓孩子形成在父母之間遊走，從矛盾中得利的扭曲關係。

三、公平的手足競爭：尊重孩子的個別差異，鼓勵孩子的相互學習、砥礪，但不製造孩子之間的惡情競爭，沒有偏心，一視同仁，認真對待不公平的指控。畢竟，手足關係是孩子社會關係的原型，扭曲的手足關係，也可能成為人關係的阻礙。

四、看見孩子的亮點：在成功時，除了讚許成就之外，也不要忘記協助孩子看到自己在過程中的努力，以及還可以改進的地方，更須鼓勵孩子從失敗中，看見自己努力的成果。

孩子需要被規範，規範讓孩子在未來能更好的掌握自己的未來。
而規範孩子，是父母的重要功能之一。

資料來源：寬心自在心理諮商所《不跟孩子做朋友的親子教育之道》



育兒別只當朋友！

心理師：孩子需要父母的「高度」建立邊界



父母常會在跟心理師諮詢時，提出以下的疑問：「我明明已經很尊重他了，為什麼他還是不聽話？」或是「我像朋友一樣跟他溝通，但他卻對我沒大沒小。」為什麼會有這樣的困境呢？

你想成為怎樣的父母？

這些困境背後，往往隱藏著一個共同的盲點：父母在追求「親密關係」的過程中，遺失了「功能性高度」。對於0-8歲的孩子而言，世界是新奇但也充滿混亂與焦慮的。他們需要的不是另一個平等的玩伴，而是能為他們指引方向、在混亂中建立秩序的「領導者」。

高度，不是推開孩子，是成為孩子堅定的山，建立重要的人生準則。

角色多維度：從「陪跑員」到「教練」的轉換



一、玩伴與朋友：情感的連結點

身為玩伴，父母參與孩子的遊戲，共享歡笑。然而「當朋友」是親職的紅利，而非親職的全部。如果父母只定位為朋友，當衝突發生需要執行規範時，孩子會感到背叛：「你不是我的朋友嗎？為什麼現在要管我？」

二、陪跑員與教練：能力的建構者

「陪跑員」代表情緒的陪伴與同步，在孩子挫折時給予支持；「教練」則具備專業的高度，觀察孩子的弱點，給予具體的建議與訓練。教練與學員之間，存在著明確的知識與經驗落差，這種落差正是「成長」發生的空間。

為何父母不能失去「應有的高度」？

「高度」並非指高壓（PRESSURE），而是指穩定感（STABILITY）與權威（AUTHORITY）。

一、提供心理安全感：孩子需要邊界

心理學研究指出，缺乏邊界的孩子反而更容易焦慮。對於0-8歲的孩子來說，如果父母凡事都問他的意見、凡事都以他的感受為主，孩子反倒會感覺到這艘「名為家庭的船」竟然是由他這個不懂航海的小孩在掌舵。這種權力錯置，會帶來巨大的不安全感。父母的高度其實就是孩子的安全防線。

二、社會化的預演：家庭是微型社會

如果孩子8歲以前，在家庭中從未體驗過「對權威的尊重」與「對規則的服從」，當他進入學校或社會，面對老師、上司或法律時，將面臨劇烈的適應困難。父母身兼「領導者」的角色，就是在教導孩子如何與外部世界的秩序共處。

節錄自：黃之盈《育兒別只當朋友! 心理師：孩子需要父母的「高度」建立邊界》