

科別	精神部	編號：2110016
主題	我的孩子怎麼了?---給爸媽的貼心話	101.11.14 訂定
製作單位	精神部	一修
101.11.14 審閱		

有志，越大越難管教，動不動就在學校與同學發生口角、打架，老師每天在聯絡簿上都寫上紅字，要不就是打電話給媽媽。媽媽屢勸不聽，且自己工作忙碌，與先生在溝通有志的問題上也有困難。對自己目前的現況媽媽感到心力交瘁，經老師建議帶有志來就醫。

經過與有志談過話後，有志表示自己很困惑，因為爸爸表示，若有人打自己、罵自己，則自己應該要回罵或回打回去；可是媽媽每次都鼓勵自己要「忍下來」，不知道哪一個是對的。

我想，有不少孩子，有與有志一樣的困擾：「爸媽講的不太一樣，自己不知道怎麼做」，所以選擇自己想聽的那一方來做事情。只是，假若孩子一直以這樣的方式，不同時間點選擇爸爸媽媽的不一致教養來表現，會怎麼樣呢？爸媽未來在教養這個孩子上會發生什麼樣問題呢？

所以在教育孩子上，首要的是父母的態度一致，不管什麼樣的價值觀、行為等，爸媽皆需要事先溝通，了解彼此的想法，訂定相關的規則，有些行為是可與孩子一起商量的，如：「要穿什麼衣服？」，有些是不可以商量的，如：「不可以打人」等。針對不可以商量的部分，講話要具體，視孩子年齡，提供或引導孩子獲取相關訊息(如：假如…，則結果是…)，鼓勵孩子從事「可以做」的行為。且在執行「不可商量」的部分，爸媽需要貫徹的執行，過程中可能會碰到一些困難是可被預期的，尤其是在有些行為剛要被改變的時候。但是，如果爸媽自己沒有辦法貫徹自己所說的話，那麼是在孩子面前破壞自己的規則，導致孩子有游移的空間，這可能會增加未來教養的難度。

且假若在一致性的教養上，伴隨著爸媽關心、同理孩子的態度，則爸媽在措詞的選擇，行為的表現上會讓孩子感到自己與爸媽的情感穩定，以及這樣的教養規則是為自己好的而較不會產生排斥感。

現代社會，越來越多的爸媽本身都有工作，有工作相關的壓力，下班後，還要照顧孩子等，有家庭相關的壓力，若一切順利，則大部分都可處理，但若有一環節出了些問題，則可能面臨「蠟燭多重燒」的困境。所以要提醒爸媽，在照顧孩子時，別忘了，也要好好照顧自己，多花一些時間讓自己放鬆。若在教養孩子方面，自

己覺得有無力感、不知道怎麼做等問題時，則可以幫助自己尋求資源，如：參考書籍或本部的兒童身心科門診等，選取最適合孩子的管道(如：有些孩子可藉由藥物治療、行為治療、學習社交技巧、放鬆訓練等獲得改善)，並增加自己的親職能力、知識等，以利幫助孩子與自己。

附註：「有志」乃虛構人物，如有雷同，純屬意外。