

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下雜誌 76期》 作者\鄧惠文 精神科醫師

別怕給孩子「適當框架」

現在太多愛小孩的父母，不敢給小孩設界線，以為這樣會帶給小孩創傷，事實上，卻因此讓小孩長成迷惘的一代。「只要小孩快樂就好」的教養觀，有什麼不對？


有次我在歐洲旅遊，看到一個男孩一路都在搗蛋，扯媽媽頭髮，開媽媽包包讓東西散在地上，媽媽脾氣很好、隨便他弄。後來媽媽買了甜筒他也亂吃，弄到自己跟爸爸的衣服全都是，最後吃沒多久，甜筒整球掉在布鞋上，結果媽媽竟說：「well done!」

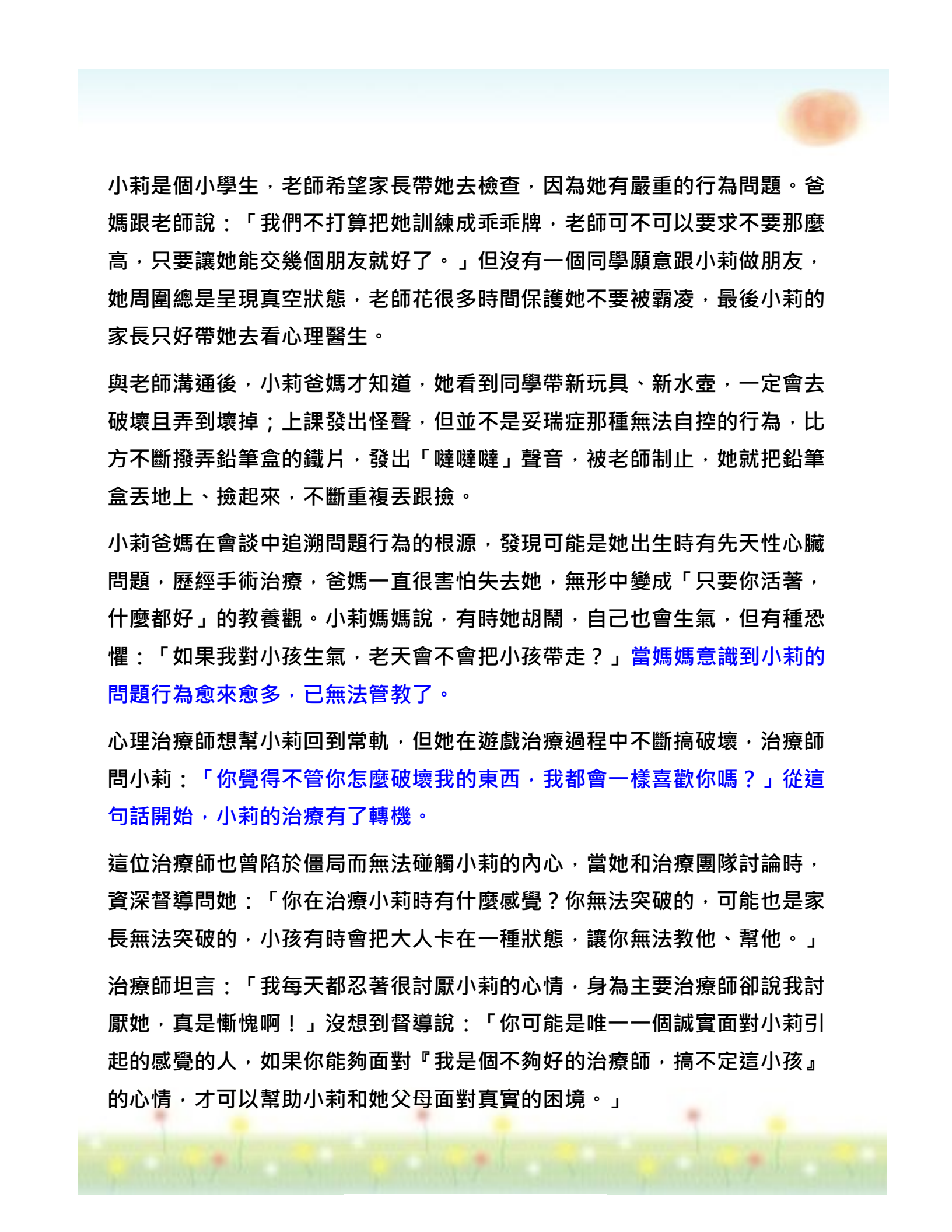
很多像我們這個年紀的父母，覺得成長階段沒受到自己父母的支持，所以自己的小孩做什麼都說「幹得好」。比方學校作業沒寫，老師寫聯絡簿反映，媽媽不責怪小孩反而說：「希望老師可以用更有效率、有啟發的方式引導小孩。」

善良小天使也有衝撞本性

現代父母傾向「完全信任小孩」，相信小孩是天使，都是無情的世界、可怕的老師、情緒控制不當的同學，造成我小孩的困擾，這現象令人憂心。

小孩當然良善，但**人性也有攻擊、挑戰極限的本質**，藉此釐清「自己是誰」的衝動。認識團體生活的行為哪些可以與不可以，更是文明社會的規範。父母若要幫小孩在這個世界健康的生存，**除了無盡的愛，也必須幫助他接受恰當的「框架」**，心理學上稱為「frame」，就好像脆弱的 iPhone 螢幕四周需要邊框。**框架雖是限制，也有容納與保護的功能，孩子需要在裡頭測試自己的攻擊性、認識自己，知道他做的壞事不會把世界毀掉，這其實是安全感的來源之一。**





小莉是個小學生，老師希望家長帶她去檢查，因為她有嚴重的行為問題。爸媽跟老師說：「我們不打算把她訓練成乖乖牌，老師可不可以要求不要那麼高，只要讓她能交幾個朋友就好了。」但沒有一個同學願意跟小莉做朋友，她周圍總是呈現真空狀態，老師花很多時間保護她不要被霸凌，最後小莉的家長只好帶她去看心理醫生。

與老師溝通後，小莉爸媽才知道，她看到同學帶新玩具、新水壺，一定會去破壞且弄到壞掉；上課發出怪聲，但並不是妥瑞症那種無法自控的行為，比方不斷撥弄鉛筆盒的鐵片，發出「噠噠噠」聲音，被老師制止，她就把鉛筆盒丟地上、撿起來，不斷重複丟跟撿。

小莉爸媽在會談中追溯問題行為的根源，發現可能是她出生時有先天性心臟問題，歷經手術治療，爸媽一直很害怕失去她，無形中變成「只要你活著，什麼都好」的教養觀。小莉媽媽說，有時她胡鬧，自己也會生氣，但有種恐懼：「如果我對小孩生氣，老天會不會把小孩帶走？」[當媽媽意識到小莉的問題行為愈來愈多，已無法管教了。](#)

心理治療師想幫小莉回到常軌，但她在遊戲治療過程中不斷搞破壞，治療師問小莉：[「你覺得不管你怎麼破壞我的東西，我都會一樣喜歡你嗎？」](#)從這句話開始，小莉的治療有了轉機。

這位治療師也曾陷於僵局而無法碰觸小莉的內心，當她和治療團隊討論時，資深督導問她：「你在治療小莉時有什麼感覺？你無法突破的，可能也是家長無法突破的，小孩有時會把大人卡在一種狀態，讓你無法教他、幫他。」

治療師坦言：「我每天都忍著很討厭小莉的心情，身為主要治療師卻說我討厭她，真是慚愧啊！」沒想到督導說：「你可能是唯一一個誠實面對小莉引起的感覺的人，如果你能夠面對『我是個不夠好的治療師，搞不定這小孩』的心情，才可以幫助小莉和她父母面對真實的困境。」

搗蛋是為了測試爸媽的愛

小莉的父母跟許多父母一樣，沒辦法面對「難道我們是不夠好的父母、為何養出有問題的小孩」的心情，只好否認小莉有問題，繼續相信她一切都很好。小莉則是不斷的測試：「爸爸媽媽，我這樣亂來，你們還會愛我嗎？」

「老師，我這樣整你，你還會愛我嗎？」

小孩變成這樣，跟大人當然有關係。並不是教養不好，而是**父母照顧小孩時，容易忽略自己的情緒需求**。父母可能為小孩犧牲休閒、職場晉升、出國進修等機會，如果父母沒有面對、消化這些負面情緒，小孩感受得到。他們雖說不上來，但會感覺奇怪、恐懼：「爸媽明明不快樂，卻不承認，是因為那很可怕嗎？爸媽如果更生氣，會不會就不要我了？」

小孩寧可父母對他們設限，告訴他：「你超過這條線，會造成困擾，我們希望你待在這邊、而不是那邊。」如果界線適當、不過度限縮，小孩反而比沒有界線更輕鬆！不說清楚界線的爸媽，讓小孩被慣到無法無天，爸媽受不了時終會流露疲倦或厭惡的情緒，小孩就像莫名其妙踩到地雷一樣！那才是最糟糕的傷害。**如果界線明確，孩子想做個好孩子時（當然他們不會總是想要做好孩子），他們清楚知道該怎麼做，這樣的孩子比較容易對自我能力和掌控度有自信。**父母不妨深思，沒有界線的教養，並不能夠幫孩子建立正面的自我概念。