

第2章

「**可以繼續待在這裡**」的安全感
有助於培育孩子的自信。

不要把孩子當成障礙

孩子待在自己的房間，反而無法專注於念書？

孩子雖然有自己的房間，
卻總在廚房或客廳寫作業。
父母擔心孩子無法專注，
就要求孩子：

「回去自己的房間念書。」

★客廳和餐桌有助於提升成績。

既然都幫孩子準備房間了，不善加利用就太浪費了。

這是無所謂，但是某項調查發現，成功考上高門檻國中的學生，幾乎都是在客廳或廚房念書，而非在自己的房間。

數學問題與寫出正確國字的問題等等，大部分的作業對於孩子來說，都很難熬又很

麻煩。

一個人悶在房間裡，默默進行這些麻煩的作業，對成人來說也很辛苦對吧？更何況是好奇心與精力都很旺盛的孩子，更是一下子就厭煩了。

但是和家人待在同一個空間念書的話，就有助於避免這些問題。除了媽媽盯著的安全感之外，或許也有家人守護著自己的安全感吧？

就算在念書
也想和家人待在一起，
一個人太無聊了。



光是意識到空間裡其他人的存在，就能夠加倍專心，這就像大人在咖啡廳或圖書館等有其他人的場所，不知為何工作起來就格外順利一樣。

更何況，大人與孩子分處不同生活空間的話，就會愈來愈難看穿孩子的想法，也不曉得孩子正在做什麼。

讓孩子待在獨立的房間，除了保護孩子的隱私外，也有助於培養獨立的個性。但是老是把孩子趕回房間的話，就等於跟孩子說「在看不見的地方，就算你做什麼我也不知道」。

有時甚至會讓孩子認為「只要待在自己的房間，想做什麼都沒關係」，養成整天悶在房間裡的習慣。

孩子成長到青春期後，自然而然就會想要擁有「自己的空間」，所以在這之前，父母只要好好享受「親子空間」即可。



換句話說！

「在這裡念書如何？」
「作業寫完的話，
也可以待在房間玩喔。」

孩子「想幫忙」的心意

雖然令人開心，但不會是

打掃、洗衣服還是做飯，

坦白說孩子插手反而會造成困擾！

所以通常會出言拒絕：「不要插手！」

☆藉由幫忙累積孩子的生活經驗。

「請讓孩子多幫忙家事」、「生活體驗非常重要」……我們當然都明白這些道理，而且讓孩子實際體驗到「自己幫得上忙」，也有助於培養孩子的自信對吧？

儘管明白，但是孩子的「幫忙」卻反而會礙手礙腳的，大多數情況下只會徒增大人的工作。

我很想幫忙，
但是媽媽卻
嫌我礙事……

所以身為父母，心情通常都很複雜。既想讓孩子幫忙，又不希望孩子插手。

我認為沒有餘裕讓孩子幫忙的時候，坦率拒絕也無妨。

雖然會有點過意不去，但是有時也需要給予孩子善意被拒絕的經驗。

這邊要特別注意的是拒絕方式。請避免嚴厲地說出「不要插手！」，要對孩子說「謝

謝你，但是今天媽媽很忙，下次再麻煩你」等等，這樣也等於是向孩子示範如何以溫柔且令人舒服的態度「拒絕他人」。



我的某位朋友在孩子年幼時，因為嫌麻煩而不讓孩子幫忙，等到孩子上國中後才想說「差不多該讓孩子幫忙家事了」，結果孩子

換句話說！

「謝謝你！幫了我大忙。」
「下次再請你幫忙。」

卻已經認為「不做是理所當然的」、「那是媽媽的工作吧」，為時已晚。
孩子對大人做的所有事情都很有興趣、會想一一模仿的年齡，僅到學齡前而已。

所以打鐵要趁熱，請及早為孩子建立「幫忙是理所當然」的觀念。

將孩子的幫忙定位成「協助做家事」，或許會覺得礙手礙腳。

但是從家事學習、食品知識教育、手指靈活度教育等角度來看，或許會認為就算得多花時間或總是失敗，也屬於一種「寶貴的經驗」……對吧？

否定的話語也會讓自己更痛苦。

每天的生活只有照顧孩子這件事情，
工作與興趣都是遙不可及的夢想，
連一點自己的時間也沒有。
忍不住就想著
「我不要這樣的小孩」。

☆用療癒的話語蓋過去吧。

育兒並非只有快樂的事情，任誰都有過無論多麼努力，事情都無法如預期發展、無法獲得回報而覺得煎熬的時期。

孩子晚上哭到讓人無法入睡時，一直說「不要不聽話時，讓人忍不住暴怒時……我有好幾次差點說出：『我不要這樣的小孩！』」這種時候真的會讓人覺得非常煎熬、悽

原來媽媽覺得
沒生下我比較好啊。

慘，完全失去人生的希望。

父母並非真的不要自己的孩子。

他們腦中也理解「育兒總是會有許多不順心的事」，但是孩子總是不聽話或完全違背自己的期待……這時「我不要這樣的小孩！」其實只是父母心中在吶喊「稍微體諒我的心情啊！」。

但是，終究是不能說出「不要」這種話的，對吧？



孩子最害怕的就是父母疏離自己，這會讓孩子逐漸看不見自己的價值。

自己說出口的話語，也會傳進自己的耳裡。據說因為這個緣故，人腦不擅長分辨哪些話是自己說出口的，哪些是別人說的。

也就是說，當說出「我不要你」這種話時，等於是同時對孩子與自己宣告「你對這個世界來說是不必要的」，反而會讓自己更加痛苦。

想要從痛苦中解放出來的話，不妨轉念

一下，例如試著讓自己藉由育兒過程獲得成長如何呢？

當腦中不禁產生負面的想法，或是不慎將這些話說出口時，就向孩子道歉：「對不起，我其實很重視你。」治癒他的傷口，或是跟孩子說：「我很喜歡你喔。」傳達自己的真實心意。

說出口的話語也會逐漸滲入發話者的心靈，只要每天不斷說著療癒的話，相信父母肯定也能夠培養出為人父母或是身為一個人的自信。

換句話說！

「謝謝你出生
成為我的孩子。」



孩子總是拿同一本書要父母唸是有原因的。

無論讀了幾遍，孩子總是

拿著同一本繪本說：「唸給我聽！」

或是想不斷地

反覆聽同一首歌……

好煩！好膩！誰來想想辦法！

☆孩子這麼堅持是有理由的！

我曾經因為女兒迷上一首童謠，連續好幾天都反覆唱1個小時，讓我打從心底感到厭煩。

就算先表明「最後3次囉」或是「不唱了！」，女兒仍會一次又一次地要求我「再唱1次！」（不理她的話就會一直哭鬧不肯睡覺）。



此外，他人回應自己的要求，這種體驗同樣有助於提升自信。

因此雖然不斷重複同一件事很辛苦，我們仍應花點心思，在避免過度累積壓力的情況下盡量回應孩子的要求。

例如孩子不斷要求唸同一本繪本時，有時我們可以化身為角色演出來，有時可以邊讀邊觀察繪本的配色、排版的優劣等，這樣或許就能夠找到可應用在興趣、喜愛事物上的「某些要素」。

我超開心的!!
為什麼媽媽
不懂我的快樂呢?



孩子為什麼這麼喜歡重複同一件事情呢？這其實是有原因的。

對於缺乏人生經驗的孩子來說，身邊充滿未知的事物會讓他們相當不安，因此只要接觸到「這個我知道！」的事物，他們的內心就會平靜許多。

等孩子逐漸具備思考能力後，他們也會開始出現求知慾，想用自己的方法探索「為什麼這個會這麼有趣呢？」。

這麼說來，聽說字正腔圓的朗讀也有助於預防「法令紋」。

沒辦法從中找到樂趣時，也可以試著觀察吸引孩子的要素是什麼。

我家的孩子們現在都已經長大成人，談起這些很纏人的童年往事時，孩子總是笑著說「我不記得了」。雖然這讓父母的努力看似徒勞，但仔細想想卻不是白費工夫。

我認為談論這些回憶，也能夠讓孩子知道「我花了多少工夫把你養大（＝你擁有被愛的價值）」。

換句話說！

「最後3次囉。」

就算大人情緒爆炸，孩子也靜不下來。

.....
 孩子在醫院候診室不斷吵鬧，
 最終大人忍不住大聲怒吼：
 「吵死了！」
 結果只會讓周遭的人覺得
 「爸媽還比較吵」。

☆多花點工夫讓孩子安靜下來。

.....
 孩子在公共場所吵鬧時，真的是很讓人
 傷腦筋。

但是單純罵出「吵死了」這種斥責方式卻
 不怎麼好，這只是大人在宣洩怒氣而已。當
 別人把情緒發洩在自己身上時，任誰都會下
 意識地反彈。

據說在對孩子下指示時，最好的方式就

媽媽你才吵咧！

是具體說出希望他怎麼做。

所以我們可以將「吵死了」改成
 「安靜一點」。



事實上，事前和孩子做好溝通也能收到
 相當大的成效。

例如出門之前可以先和孩子預習外出禮
 儀：「我們接下來要去醫院喔，你知道醫院
 是什麼樣的地方嗎？」

能夠安靜比較久，先說話的人就輸了。

除此之外，用童話般的說話方式也出乎
 意料地有效。

不喜歡孩子在房間裡跑跳時，只要告訴
 孩子「地板下面住著幸運精靈，你這樣會嚇
 跑他們喔」孩子就會放輕腳步。

有時也要用真心話和孩子溝通。「我希
 望其他人可以稱讚我們是『有禮貌的親子』
 所以今天請你安靜坐好」或許像這樣拜託孩
 子，收到的效果才是最好的。



對孩子來說，事前知道自己該怎麼表現
 才好，也會安心許多吧？

如果孩子到醫院後還是吵鬧，只要提醒
 孩子「這裡是什麼地方？」孩子就會瞬間醒
 悟安靜下來。

以我家來說，走到孩子身邊以悄悄話的
 方式輕聲跟孩子說「這麼小聲也聽得見喔」
 也能夠獲得不錯的效果。

另外也可以和孩子玩「沉默比賽」，看誰

換句話說！

「要安靜一點喔。」
 「這麼小聲也聽得到喔。」

