

資深輔導老師：別再控制孩子！教養就像一場雙人舞，彼此互相尊重搭配，才能舞出最美的生命力

教養就像雙人舞，父母拉扯得越多，孩子越難優雅起舞！



- 未來 Family 週刊 224 期 (2025.04.16) 文/ 羅丰苓 2025-03-07 (更新：2025-04-15)

父母能自處，才能與孩子好好相處

教養與陪伴孩子就像一場長達數十年的雙人舞，父母必須先掌握好自己的步伐，才能帶領孩子共同舞出和諧的節奏。

在教養孩子的過程中，父母往往將重心放在孩子身上，關心孩子的學習、生活與未來，卻忽略了自身的情緒調適與需求滿足。長此以往，父母可能會陷入焦慮與易怒的狀態，進而影響親子關係，讓孩子也處於情緒起伏不定的狀態。最終，親子雙方都可能成為這場關係中的輸家。

唯有當父母能夠與自己和平共處，妥善調適內在情緒與需求，才能以穩定且開放的心態陪伴孩子成長。以下分享兩大關鍵策略，幫助父母建立更健康的親子關係。

關鍵策略一、製造問題？還是解決問題？

父母通常被視為解決問題的人，但是有時候，父母本身才是製造問題的根源呢？

孩子與父母天生有親密的依附關係，但長時間的相處難免會產生摩擦。如果父母本身帶有一些令人反感的行為，反而容易成為親子衝突的導火線。以下是幾種常見的「製造問題」行為：

1. 缺乏關懷與同理心：明明父母就在身邊，但孩子卻感到冷落與孤單，雙方的互動宛如平行線，難以建立真正的情感連結。
2. 過度控制：父母總是以自己為中心，孩子的生命充滿被支配與被驅使的感受。
3. 逃避親密交流：有些父母害怕深入的情感互動，導致親子間難以建立真正的親密關係。
4. 以情緒操控代替溝通：父母透過威脅、責備或冷暴力讓孩子屈服，而非以健康的溝通方式解決問題。
5. 侵犯孩子的界線：不尊重孩子的隱私，過度干涉孩子的生活，讓孩子感到窒息。
6. 忽視孩子的想法：父母的意見被視為絕對正確，而孩子的想法則被貼上「叛逆」的標籤。

這些行為不僅會讓孩子對父母產生反感，也容易引發親子衝突，讓家庭氛圍變得緊張。相反地，具備以下特質的父母，則更容易成為孩子喜歡並願意親近的對象：

1. 讓孩子感到溫暖，而非畏懼。
2. 同理孩子，能站在孩子的角度思考問題。
3. 尊重孩子的需求，而非只考慮自己的期待。
4. 願意投入親密交流，並能承擔其中的挑戰與挫折。
5. 透過溝通解決問題，而非情緒操控。
6. 尊重親子間的界線，給予孩子適當的隱私空間。

當孩子喜歡與父母相處，親子關係自然更和諧，教養的成效也會更好。透過檢視自身行為並適時調整，父母的改變將帶動孩子的成長。想要孩子成熟懂事，父母就必須先成為成熟穩定的榜樣。

## 關鍵策略 2：先戴好自己的氧氣罩

飛機安全指南中有一句關鍵提醒：「請先戴好自己的氧氣罩，再幫助他人。」這句話同樣適用於親子教養。

如果父母長期處於焦慮與壓力之中，無法適時調適自己的情緒，便難以用穩定的心態與孩子相處，甚至可能將焦慮轉移到孩子身上，造成無形的壓力。以下是三種常見的父母焦慮來源：

1. 擔心孩子的基本需求：如果孩子吃不好、睡不好，怎麼辦？
2. 害怕孩子受傷或發生意外：如果孩子受傷了，甚至遇到生命危險，怎麼辦？
3. 擔憂孩子的未來發展：如果孩子長大後找不到好工作，怎麼辦？

這些焦慮可能會導致父母過度干涉孩子的生活，例如強迫孩子在固定時間睡覺、限制孩子的飲食選擇、嚴格控制孩子的活動範圍，甚至過度安排孩子的學習課程，讓孩子無法自主成長。

然而，生活本就充滿未知與風險，過度擔憂只會讓親子關係變得緊張。過分關注清潔、飲食、學業等細節，會讓父母變得碎念、嘮叨，孩子則可能產生反感或變得麻木，導致親子相處更加困難。

每一個「過度」都可能變成傷害，而「剛剛好」才是最好的平衡點。在關愛與放手之間找到適當的界線，允許孩子擁有不夠乾淨的衣服、不夠整齊的房間、不夠完美的成績，才能真正讓孩子自由成長。

一直很喜歡這段話：「可以解決的事，不必擔心；不能解決的事，擔心也沒有用。」很多時候，父母的焦慮其實只是內耗，不僅讓自己疲憊，也消耗了親子間的情感連結。

教養就像一場雙人舞，僵硬的手腳難以跳出流暢的舞步。試著減少過多的預設與不必要的期待，讓親子關係變得輕鬆一些，彼此成為相互支持、共同成長的夥伴。如此一來，父母與孩子都能在這場生命的舞蹈中，成為更好的自己。