

☆全班同學傳閱後，請於背面^{背面}的表格內簽名，表示已確實閱讀☆

110 學年度第 1 學期期初家庭教育主題文章宣導

《主題：接納與肯定自己》 黃之盈諮商心理師（親子天下嚴選）

詩人歌德曾說：「孩子應該從父母那裡得到兩樣東西，根與翅膀！」在教養中，父母除了教和養，還得窮於應付生活所需、日常瑣事、經濟問題、家人關係、居住環境的選擇等，這些都大大影響著家人關係的彼此牽繫。

有段話是這樣講的：「我們不該剪去孩子的翅膀，責怪孩子不會飛；不該挪去合適成長的土壤，責怪孩子站不穩。」每一句話都很容易，但要做到卻需要父母有非常海量的心裡空間，或者是強大的心裡能量和實際資源，才能做到。

身為父母，我們都是在有限中去給出自己盡可能的無限

我們無法假裝懂自己，去聽見孩子的心聲，也無法在聽不懂自己感到難受，假裝懂孩子的心情。這些都做的到，但太難為！當我們教導孩子「要有同理心」的過程，無論是透過繪本童書，實體陪讀，學校教育、家庭教育，本身都是需要角色轉換、換位思考、楷模觀摩、被對待過，我認為，「被對待過」是非常重要的！而替代性的被對待，也是種夠好的對待經驗，例如你雖然沒被自己的父母同理過，但曾經被老師、親友、同學或者善意的貴人同理過，或者被書籍療癒、被觀點精準剖析你的心境，都是有機會獲得替代性的補償。

成為父母不是軍備演習，不要因焦慮推著跑而壓榨自己

身為父母，我們已經在有限的資源中，盡可能給孩子無限的寬廣，別在活在愧對和自責中，比較心態之後，更焦慮地做出各種行動，這些都正在壓榨自己！例如，別人有一百次露營，還沒評估露營是否適合自己，就覺得「一定要一百次露營才是好父母」，結果在車上和露營時休息時間，能和小孩聊天卻因為沒話題直接拿平板給孩子，表面上壓榨出時間，也做到了一百露，卻和孩子一點真正的連結及對話都沒有，非常可惜！

接納自己和肯定自己，也許可從脆弱開始，和孩子連結

其實，父母只要從這些觀察，貼著自己的心，和孩子說話，就已經開始和孩子做出連結。從自在的、像你的模樣，和孩子互動，接受自己和孩子的限制，卻也創造出你們的共好時光，我想，這些點點滴滴，都是親子關係中，最無價的情感連結！

後記：很常有人諮詢我們，如何在親子關係中做到「連結」。這觀念似乎很抽象，但其實，以上提供兩個做法，無論是從言語或行動切入，都有機會和孩子分享你的觀察和想法，不要小看這些連結，並且要多多做出這樣的想法分享喔！而我也認為，親子關係不應只有一個模樣，各個家庭的百種生態，有百種千種連結，別因在社群媒體中，看見別人的連結，而沒自信自己做到與否，其實父母主動出手，一點點，都已經在耕耘和孩子的根，再進一步欣賞孩子的翅膀～

宣導成果資料呈現

