



# 每個孩子背後都有溫暖的臂膀

親愛的家長：

孩子從呱呱墜地那一刻開始，您看著他在懷裡哭、叫著爸爸或媽媽，他們學步、上學，直到現在，已從小時那位跟前跟後的孩子，變成一名大學生了。

可能您會發現，就讀大學後，孩子變得跟以前好不相同，他似乎不再是您原本心中想像的那麼孩子，不知道以下這些情境您是否熟悉：

「你為什麼一天到晚往外跑？不用念書嗎？」

「為什麼你總是要用這種叛逆尖銳的話刺傷我！」

「為什麼你都不聽我的話！」

那個從小到大與您親暱靠近，聽話乖巧的孩子，似乎換了不一樣的人回來。相信許多家長們在這時候，都是難以適應的！畢竟孩子好像不再是原本自己認識的模樣，加上孩子開始不聽話，不跟我們說心裡話，讓關心孩子的您，不知道該怎麼和孩子相處！


究竟，上了大學之後，孩子會面對到什麼樣的環境，我們一起來看看：

1. 課業：選課自由開放、沒有人盯著讀書考試
2. 社團：有許多有趣的社團
3. 時間安排：許多事情要做但時間不夠完成
4. 親密關係的學習：看到別人都談戀愛，自己也好想要
5. 人際關係的建立：人際關係需要參加許多社交活動與心力，甚至金錢的投入

不知道您們看出來了嗎？原來孩子面對的環境，也與過去年輕的你我有好大的轉變呢！除了上課之餘，開始有其他的生活經營、人際互動，孩子需要學習到如何獨立生活、獨立思考。

是的！上了大學後，有一層十分重要的意義，就是在幫助孩子漸漸獨立，打理好自己，並經營自己的生活。這時候孩子很容易在依賴與獨立之間掙扎，因為他正在「長大」。您也常常會因為孩子們「既想獨立又想依賴」的心情打亂思考，究竟我們可以怎麼面對「正在轉大人的孩子」呢？

1. **一起討論：**有時孩子會有他的想法，這樣的想法也許並沒有考慮得很周全，看在家長眼裡肯定會有許多擔心。這時候我們可以提出我們的看見，看他們怎麼想的。例如：「你說你要打工，但是讀書的時間會否被壓縮呢？」這樣一來便可以擴充孩子的思考面向，引導孩子在往後思考更周全。
2. **尊重想法：**有時討論過程中孩子意見跟我們不同，我們可以提出預見的可能問題，例如：「如果你真的把下課時間全部給打工，那麼隔天有報告怎麼辦？」



看看孩子怎麼說，有時候他們會發現這樣的作法可能要再考慮一下，有時候他們會說，他們一定可以。那麼，如果孩子要做的事情無關乎生命財產安全，就讓他去試試看吧！然後與他討論結果與想像的差別，之後可以怎麼調整。他就能夠真的理解當中的困難，這可能是您再怎麼耳提面命他都聽不進去的寶貴經驗。

3. **傾聽：**傾聽不只是「聽」，而是全神貫注地聆聽。在孩子面對新生活時總有開心、挫敗、失望、難過的時候，這時候我們可以傾聽他，不給予評價、不給太多建議，聽著孩子內心的狀態，跟他一起開心、難過時陪著他們。
4. **永遠相信他：**無論是他想做的事情，或遇到挫折，親愛的家長們務必選擇相信他有他的能力，支持他。比起其他人以他的成績、外貌、乖巧度來評價他，您的無條件支持，無條件期待對孩子來說是很大的成長動力。
5. **觀察到他的不同：**有時候孩子要改變或挑戰事情時會遇到瓶頸，這時候您若能仔細觀察到他的不同、他的努力與嘗試，都將讓孩子能繼續挑戰。
6. **以鼓勵代替責怪：**不管多大的孩子都會犯錯。但越大的孩子越有自尊心，也越會自責。此時我們可以將責怪他「不該怎麼做」轉換成鼓勵他「可以怎麼做」。

您也許有些時候會遇到一些困難，孩子出現「明知山有虎，他偏要行」的狀態，真的很受不了。是啊！做父母的怎麼忍心眼睜睜看著孩子受傷或是挫折呢？但孩子長大了，我們也要學著放手讓他們從這些經驗中學習，我們的目標是讓他學習，如果我們怎麼說他都聽不進去，那就讓他試試看吧！就像是如果沒有讓小鳥離開巢穴，摔摔跌跌中學會飛行，他們也許永遠不會飛行，如果沒有放手，他不知道原來他那麼有潛力可以靠自己力量飛行。反而如果在他們摔落時，給予鼓勵與安撫，他們就更快地願意再次嘗試，那麼距離學會飛行就越靠近。

各位用心的家長們，讓孩子來到這裡已經很不容易了，接下來讓我們開始慢慢放手，學習以不同形式的愛，來繼續支持他們。過程中肯定會相當不容易，但相信各位家長都很願意嘗試，成為給予孩子充足養分的土壤。

現在，國北教大將會是您們的後盾，鼓勵孩子有困擾時，找系上導師、系所專屬職涯老師或是心理輔導組的心理師聊一聊，一起幫助孩子渡過每段成長的關卡。

敬祝

健康快樂、闔家平安

國立臺北教育大學 學生事務處心理輔導組

聯絡電話：02-6639-6688 #85111

心理輔導組位置：至善樓203室

