

營造放鬆 快樂的家庭



嘉義縣學生輔導諮商中心編製

做一個「夠好的」照顧者就好了！

有時候大人會希望做孩子的榜樣、給孩子們最好的所有，要自己是一個「完美的」照顧者。只是這樣的標準和自我鞭策有時候會適得其反，照顧者反而因為壓力讓自己過於疲憊。相較於追求完美，心理學家提出大人只要當一個「夠好的」照顧者就好了！其實大人的「不完美」也是孩子成長的養分，大人不只是照顧者，也同時扮演其他角色，也會經歷挫折、也會有擔憂害怕、也會有自己做不到的事情，適時的跟孩子分享自己的脆弱、表達自己的情感與限制，這些也都是很好的示範，當大人表達自己的感受時，也是給孩子們一起學習的機會喔！

接受家庭不同的週期跟變動

家庭的週期不是一成不變的，家庭裡的成員會因年齡的增長，進入不同的生命階段，例如家長可能有工作的轉變、長輩開始需要被照顧、孩子從嬰幼兒、兒童成長到青少年、新生兒的誕生等；家庭也有可能經歷重大事件如：親人離家、離世、生病或遭遇事故，無論是主動或是被動的轉變，接受家庭會有不同的週期與變動是重要的，因為在過程中每一個家庭成員都會需要時間適應和調整心境。有時候孩子不太會用言語表達，但不代表不會受影響，此時就很需要家庭成員之間可以彼此陪伴度過轉變適應期，當一起度過後，反而能培養更多的「革命情感」呢！

對不同家庭型態感到自豪

每一個孩子成長的家庭型態都不太一樣，有的孩子是由祖父母照顧的大家庭、有的孩子由單一家長照顧、有的孩子家長是從其他國家來到台灣、有的家庭內孩子年齡差距較大，每一個家庭都有他獨特的樣子和專屬這個家庭的優勢，我們都可以為自己的家庭樣貌感到自豪，這樣身處其中的孩子自然也會被正向的影響，對自己充滿自信。



不同角色的切換自如

家長除了當孩子的照顧者，也可能同時是他人的伴侶和孩子、有自己的朋友、在職場、在社會中也是其中一個角色，當然也有自己的興趣、喜好，會需要自己的時間去從事不同的活動。在孩子出生之後，家長會把大部分的重心都放在孩子的順利成長上面，而較忽略了其他的關係經營以及自己需要的時間與空間，有時候反而會因喘不過氣，而影響與孩子的關係。讓自己在不同的角色中保持彈性、尋找不同的支持系統協助、豐富自己的資源等，會有助於在角色間切換自如，切忌不要獨自承擔所有照顧者的工作喔！

營造放鬆、快樂的家庭

平時累積愛的存款：創造家庭美好的互動

家庭就像是一個小團體，雖然平時每個成員都有自己的任務，各自上班、上學等，但也需要和家人之間一起活動的時間。可以是共同休假時的外出活動、可以每天一餐飯家人一起共享、也可以創造特殊活動（例

如：參加慶典、一起包粽子），在這個時間裡記得放下生活中的煩心事，好好享受專屬家人間的時光，持續累積親子間「愛的存款」。另外，照顧者需要忙碌、煩心的事情，真的是比孩子

多非常多，只是當大人狀態不好，孩子也會感受得到，他們通常沒辦法說出自己受影響，而是用「出問題」（行為、情緒、生病等）表現出來，所以時時檢查愛的存款厚度也是很重要的。

孩子的長大需要很多練習的機會

孩子出生後，我們照顧、陪伴，希望他們能健康、快樂的成長。但隨著孩子漸漸長大，他會開始有自己的想法，會想要更多自己做決定的機會，這對家長來說是學習「放手」的過程。孩子不是成年就會突然變成「大人」，而是在長大的過程中，漸漸知道自己喜歡什麼、不喜歡什麼、適合什麼、不適合什麼，也開始從被照顧到學習照顧自己的各種能力。在這過程中必定有很多次「試誤」和跌跌撞撞。這過程可能每次大人都會「被氣到要抓狂」，但此時家長的陪伴絕對還是最關鍵的，先穩住自己，再陪孩子一起討論、學習。



衝突時遵守：穩情緒、要溝通、情感連結

親子之間有衝突，無論大人還是孩子都會有情緒，記得先等雙方情緒都平穩後再繼續溝通。萬一一時心情無法平復，看能否離開現場，若無人能幫忙照顧孩子，也先保持沉默、深呼吸，讓情緒自然平復。

溝通是雙向的，在與孩子溝通前，記得要先傾聽自己的內心在乎、在意的是什麼，可以透過「我的感受」、「我覺得」等我訊息的方式表達，讓孩子知道自己的想法。也傾聽孩子的內心，讓孩子對我們放心的傾訴。在溝通時，儘量別批評孩子，才能一起討論出雙方都認可的方法。

最後，不要忘了給孩子一個鼓勵以及一個擁抱。無論剛剛的衝突如何，最重要的是大人與孩子都有選擇面對，這樣衝突的發生就沒有白費，反而讓彼此更瞭解對方喔！

陪著孩子在各階段銜接時做好準備

從幼兒園、國小、國中到高中階段，或是換新導師、轉學，只要到新的環境都需要適應期，孩子都得面對新的人物和環境。照顧者可以依照地點（新學校環境）、物品（上學所需用品）、時間（作息時間的變動）、人物（老師同學）、事情（作業的難易改變）等五個向度事先跟孩子準備。過程中記得帶著孩子和其他家庭成員一起討論、分工，讓每個成員都可以有機會參與和責任分擔。

營造放鬆、快樂的家庭，不只是為了孩子健康的長大，也是為了讓自己回到家中是能感受到輕鬆、愉快的。當然，教養孩子的過程中，不可能沒有挫折，不過我們都可以跟孩子在每一次經驗裡學習，畢竟照顧者多數也是第一次為人父母，也可以跟著孩子一起成長喔！



嘉義縣學生輔導諮商中心

- ☀ 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- ☀ 學校轉介後提供學生輔導服務
- ☀ 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- ☀ 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- ☀ 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193、0972924336

🔍 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心



Image source : pngtree.com (699pic,588ku)