



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2021 年 01 月

怎麼教都教不會？心理師：你在教孩子？ 還是拿走孩子面對問題的勇氣？

作者：胡展誥 諮商心理師

前幾天逛街時，一位母親帶著兩姐妹走在我的前方，姐姐看起來是國小中年級，妹妹大約幼稚園左右的年紀。

母親一路上不斷「叮嚀」姐姐：

「剛剛出門前不是說不想尿尿嗎？怎麼一出來又要尿尿了？」

「叫你去問哪裡有廁所，為什麼不敢問？」

「連問個廁所在哪裡都不敢，真是沒用。」

姐姐沒有說話，只是低著頭跟在持續碎念的媽媽身旁。或許是因為母親的音量大了些，吸引許多路人的目光。

突然間，一直保持沉默的姐姐開口說了：「我知道錯了，不要再說了好嗎？」

結果媽媽回應：「怎麼樣？妳還會怕丟臉喔？」「我又不是說給妳聽的，我是說給妹妹聽的，這樣她長大以後才會比妳更勇敢。」

姐姐聽了媽媽的回應，不知道是因為「求饒」未果，還是不知道怎麼回話，她再度底下了頭、沒有說話。

在後方看著這一幕的我，心裡面想著，自己小時候好像也是很膽小呢！

剛上幼稚園的時候總是在校門口嚎啕大哭、被同學欺負的時候不敢還手、上課想上廁所時不敢舉手、有時候去買東西老闆少找了零錢也不敢開口要……。

當時，幸好我還有一個大我三歲的姊姊，經常在我需要的時候及時出現幫助我。

我們的「害怕」，往往是覺得自己不足以克服眼前的挑戰，因而覺得膽怯與焦慮。在這種情況下如果又因此被罵，內心肯定是很難受的。

想想看：如果一個人的害怕是來自於「覺得自己面對困境的能力不夠」，那我們如何可以幫助對方長出面對問題的勇氣呢？

1. 幫助他，但不要直接出手：

鼓勵孩子思考、並且說出他希望別人可以怎麼幫他？一方面讓他有機會培養思考的能力，一方面也尊重他想要被幫助的方式。

2. 鼓勵他，提取成功的經驗：

陪伴他回想曾經有過的成功經驗，從孩子本身的成功經驗中堆疊出自我效能感（相信自己可以達成某些目標的主觀感受）。

3. 引導他，一起建構行動策略：

有時候孩子的害怕是因為真的不知道該怎麼做而處在模糊狀態裡。這時候我們也可以陪伴孩子一起討論問題解決的策略。

4. 接納他，害怕不是可恥的事：

即使你在那當下也不知道該怎麼辦，至少可以接納孩子的情緒：你很不舒服吧？你是不是很怕跟陌生人互動？傳達你對孩子的接納理解，別讓孩子因為害怕而貶低自己。

「尿個尿還要這麼麻煩，我哪有這種閒工夫？」雖然，表面上看起來只是一樁芝麻小事，累積的次數多了，卻關乎著孩子的自信心、問題解決能力、以及你們之間的關係品質。

想到這裡，我覺得眼前這一個小女孩比小時候的我勇敢多了。

因為我相信，當她說「我知道錯了，不要再說了好嗎？」的當下，內心一定鼓足了相當的勇氣，只是這一份勇氣並沒有被看見、沒有被善待。

覺得不舒服而把自己的感受說出來，也是很重要的能力之一。

身為大人的我們不也常常因為不舒服卻不好意思說、不敢說，而經常感到內傷、甚至將情緒轉嫁到家人身上？

有時候留點台階給孩子下，大人沒有什麼損失，也幫孩子保留幾分顏面。

或許，彼此都是贏家。

★作者：胡展誥 諮商心理師

專長為親職教育、繪畫諮商、情緒議題……等。最大的理想是將心理諮商的知識用最白話而簡單的方式分享給每一個人，讓大家能運用這些知識來幫助自己。

★本文章轉載自愛心理網站：

<https://www.iiispace.com/2020/03/13/000718/>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！