

一個不完美的父母，正給孩子一個犯錯可以改正的示範



因為開設家長的情緒教養課程（給家長上的，協助家長成為情緒輔導型的父母），經常在家長的提問中感受到大家的焦慮。

"我很努力地成為好媽媽，可是怎麼好像永遠不足！"

"想做的，跟做到的怎麼距離那麼遠？"

"問題好像跟書上說的，跟你們談的，都...不一樣！"

"怎樣才是好父母？我是不是犯下太多錯誤...."

"喔！好累！"

真的好累！

以前沒有"父母學"的年代究竟是什麼光景？在此全球化時代，各種價值體系衝擊是必然的，各路父母學武功確實攪得武林大亂，不再有一統武林的至尊武學門派，當然覺得要學的很多。

在我小時候，因為父母都是老師，寒暑假有課外讀物"規定"要閱讀，在當時已屬奇聞軼事，現今孩子好像都十八般武藝樣樣精通，父母每日往返奔波於各種學校，怎麼做才夠，的確是揪心的問題。

Donald Woods Winnicott (1896-1971) 是提出"媽媽夠好就好" (good enough mother) 的小兒科醫師兼心理學家，這個說法乃相對於"不夠好媽媽" (not good enough mom)，他說到，一個夠好就好的媽媽（以下用語，媽與父母同義）是自出生之始，從幾乎完全呼應嬰兒的需求，隨著孩子的成長，她的角色越變越小，

越變越淡；如果不是這樣，Winnicott 認為會使一個人的真實自我無法形成，他認為，一個夠好的父母是"剛剛好"，既不是太少，也不是太多，就是一個家長能做到的"真實的"家長！

說到底，什麼叫做"夠好就好"？是"不要太好"的意思嗎？怎樣才會"剛剛好"？所謂"真實的好"又怎麼定義？這種"好"是具體的？還是只能意會，不能言傳？

如果我們倒過來說，不是光譜兩端的媽，**不理媽與包辦媽**，中間區塊媽就是**夠好媽(OK媽)**，這樣就容易了解多了！換句話說，OK媽一定不是不理孩子的，但也絕對不是"超理"孩子的。重要的是，在孩子的不同成長階段要適切的回應，由初期的（出生階段）無所不理，包山包海，到逐漸的放手讓孩子成長，繼而發展出孩子的自我，而不是一種偽裝成孩子自我的"父母的自我"。

(一) 不理媽

這種媽望文生義，就是"心中無小孩"，這一點都不難理解，比較常發生在太年輕的父母身上，父母本身就還是孩子的心態，也許經常玩電腦手機，忘卻孩子的需求。Winnicott 相當強調發揮母親的本能，但也有需多母親並未成熟到認清自己的角色，也有許多的家庭基本上就不夠健全，媽媽應是孩子倚賴的人，卻沒有提供安全的懷抱。

(二) 包辦媽

這種媽據聞有日漸增多的傾向，證據是師長口中的"直升機父母"，"恐龍父母"或"媽寶"越來越多，這種媽的特色是，希望自己完美，更希望孩子完美。有點像"訂做一個他"---這個他是"心中完美的孩子"，因此自己得空參加各種課程，囫圇吞棗；也帶著孩子趕場各種課程，無所不學！也因為太過聚焦未來的成果，而忽略生活中的點點滴滴，例如：來不及吃飯，就在車上吃好了，好趕往下一場，孩子沒時間折被子、收衣服、打點自己，沒關係，媽包辦！因為"我們的目標更遠大"，在成長過程中，所有阻礙這個目標的，媽會盡力擊退。

在這當中，孩子也許逐漸沒有自我，也許開始反叛。媽媽應是孩子倚賴的人，卻成為製造痛苦的人！

(三) OK媽（夠好媽）

離開上述兩個極端，剩下的就是你我這些"常態媽"了，常態媽要趨向"夠好"會有這些心態：

孩子是獨一無二的個體，不是完成我夢想的工具。

我不會是完美的父母，孩子也不必成為完美的人；完美是不存在的。

身為父母，我有教與養的責任；不是製片人，不是經紀人，不是老闆.....。

教養過程中犯錯是正常的，如果我學會了更好的方法，我會盡力做。

適度的挫折是孩子活在真實世界之必要（不太完美的媽也是適度的挫折）。

雖然上述說法有過度簡化之嫌，不過就是給家長一個概念，以免不必要的罪惡感、焦慮，甚至引發憂鬱，成為 100 分媽就與要求小孩每次都考 100 分一樣莫名其妙，7、80 分就很棒了啦！我常提醒家長，一個不完美的父母，正給孩子一個犯錯可以改正的示範。

養育孩子其實是父母與孩子雙方的成長機會，"大人"的我們，也在這當中，變化成更好的自己。

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發

生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布