

## 如何避免養出媽寶

在感情生活或職場上，大家都怕遇到「媽寶」，這邊的概念是指那些沒有主見、不敢為自己決定負責、逃避壓力、困難面對挫折的人，他們就像長不大的孩子，常把父母掛在嘴邊，習慣尋求父母的決定，也十分仰賴父母所提供的各種資源，給人一種困難於社會中獨立生存並承擔責任的印象。文化脈絡底下，當大家聽到「媽寶」一詞或許很快想到成年男性身影，不過就以上觀點，這個現象不僅侷限在單一性別，而是不分男女都有可能出現。由心理學層面來思考，這群大孩子似乎缺乏自信、不相信自己的能力和判斷，也不夠看重自己的感受，傾向以父母的觀點及決策為主，他們沒有足夠的安全感與父母分離，與父母之間的關係過度緊密、困難切分。怎麼會這樣呢？除了先天特質外，在成長路上這些大孩子們可能經歷了什麼？

從家長的觀點來看，當孩子如同天使一般降臨，我們小心翼翼把孩子抱在懷中，暗自希望能永遠保護這個惹人疼的小傢伙；時間快速溜走，小小的腳丫跨出了第一步、開始探索這個世界，隨著孩子越來越大，離我們的距離也越來越遠，我們喜懼參半著在放手和保護的天秤間來回擺盪，期許孩子能在成長的過程中遠離所有隱藏危害，不管是生理上吃的用的，或是心理上面對各種人事物可能遇到的打擊傷害，我們無不希望孩子能在安全的環境中、無憂無慮快樂成長，所以盡己所能為他們付出，同時也希望他們學到處事技巧和一技之長，在複雜的社會中安穩生存下去，因此孩子需要被適當教導、規範和約束，這樣他們才能安全長大。但我們真的有辦法營造出一個永恆的溫室，控制好每件事情，保護孩子不受侵擾嗎？相信大家心裡都明白，

這是不可能辦到的。

家長對於孩子未知的未來過度擔憂害怕時，很容易就會想要做些什麼，於是凡事都想幫孩子打理得好好的，也希望孩子照著自己的規劃走，要求孩子順從聽話，例如幫小孩選擇校所科系、安排好工作環境等，因為這一切都是「為了孩子好」、「孩子長大就會懂了」。在這樣的處境下，孩子缺乏對自己人生的主動參與，習慣被動接受安排和意見，這樣子不用負責任，也能避免親子衝突；他們鮮少有機會在成長的路上好好認識和接納自己，也鮮少有機會練習生活技能、練習如何從挫折中復原，他們不知道自己是誰、也不知道自己有沒有足夠的能力可以獨立生存和面對。想要避免孩子如此，家長可以嘗試以下兩點：

### 1. 先自我覺察後再行動

為了避免孩子過度依賴，家長先自我覺察很重要。自我覺察也就是觀照自己，了解自我內心狀態。建議家長適當「暫停」，重新思考與孩子互動時，自己如何行動、感受和思考，接著再想想希望孩子能學習到什麼、下次是否有不同方式能試試看。例如當家長總是備妥出門物品而孩子不用自己整理，這麼做是出於家長習慣或擔心孩子自己來會拖到出門時間？一直幫忙時自己的感受是什麼？先思考釐清後，再來看看孩子的年紀和能力，檢視自己的做法是否與現階段育兒目標相符。若家長發覺自己會受不了孩子慢吞吞或總是擔心孩子沒有做到最好而忍不住插手，或許需要找到一個方式來消化自己的焦躁與不安，像是設計提醒紙條或拉長準備時間等，如此才有機會找到方法讓自己保持冷靜並保有彈性，在各種突發狀況之後，還能告訴自己「已經做得很棒了，下次再努力看看」。

家長如果知道自己習慣的思考模式和行為，就有機會與孩子的狀態做區隔、中性看待孩子行為，把握現階段育兒目標，適度將責任放回孩子身上，孩子便有機會從家長身上學習到適當的人我界線，並發展為自己負責任的能力。

## 2. 培養孩子的心理優勢

當孩子有足夠的自信 and 安全感時，他們相信自己有價值、有能力、能夠信任別人而不用時時擔心被討厭，也能比較客觀的看待自己表現，進而接受建議、調整作法。

家庭教育是孩子建立心理優勢能力不可或缺的一環。家長可以從協助孩子自我覺察開始，從互動過程中引導孩子思考自己的想法和感受，可以詢問孩子「你覺得呢？」幫助孩子把注意力放回自己身上。如果孩子說不出來，試試以自己的觀點加以引導，「我覺得這樣收能幫助我下次記得拿，你覺得這樣對你來說有沒有幫助？有想到其他方法嗎？」在這裡很重要的需要營造支持孩子的環境，因此當孩子表達時，家長可以提出見解但避免取笑謾罵，討論後讓孩子自己選擇、給機會嘗試，讓他為自己的選擇承擔後果但避免落井下石。過程中，家長可以持續肯定孩子願意嘗試的動機、接納孩子遇到挫折的情緒反應，幫助其從犯錯和失敗的經驗中調整學習。在這樣一次次被傾聽與溝通的過程中，孩子便有機會能探索和瞭解自己，學習如何表達，逐步在親子關係中建立自信及安全感。

不管孩子處於何種年紀，他都是個獨一無二的個體，有自己的感受、想法和喜好。既然世界充滿了未知，不如就和孩子一起面對，用孩子可以理解的語言和能承受的方式適當放手。當孩子的好參謀，在徬徨時提供所需要的幫助，但不用強迫他照著

做；當他的好教練，跌倒了鼓勵他，告訴他哭沒關係，等哭完後再一起試試看；當他的好朋友，在未知的路上傾聽陪伴他。如果家長能認識、接納並擁抱自己和孩子的天性，提供支持性環境幫助孩子學習成長，孩子就有機會自我實現、活出自己精彩的人生。

### 延伸閱讀

1. 心裡韌性：顛覆起跑點迷思，交出有耐挫力、熱情與目的感的孩子 ( 陳品皓臨床心理師，親子天下出版 )
2. 教養方程式：你的角色，決定孩子如何出色 ( Ronald F. Ferguson, Tatsha Robertson，親子天下出版 )

臨床心理中心臨床心理師 蔡幸芳