

傾聽孩子內心的失落

◎親職教育專家 楊俐容

《媽媽生病了》一書中，蕾雅的媽媽一頭俐落短髮，既會烤蛋糕又會跳舞，而且一直笑得很開心；茱德的媽媽久病，無法打理長長的頭髮，不只沒有精神陪孩子玩耍，甚至受不了較大的聲音。「她跟其他人的媽媽都不一樣。跟她在一起，什麼事都不對勁，我好氣她！蕾雅運氣真好，她家好好玩。」兩相對照下，茱德心裡忿忿不平。

學齡階段的孩子不只透過和他人的比較來認識自己，也經由觀察別人家的生活來審視自己的家庭，並因而建立真實的概念（我的家是什麼樣子）與理想的概念（我希望的家是什麼樣子）。當這兩個概念差距太大時，孩子就容易產生煩惱與困擾。

「為什麼我的媽媽不能像別人的媽媽……」、「為什麼我們家不能像別人家……」。無論是物質或精神層面，即便只是一般的家庭差異，看到別人擁有更多、更好……，因而產生苦惱、羨慕等複雜的情緒，是很自然的事情。而如果家裡有人重病、需要特殊照料，或者家庭因特定原因陷入窘境，孩子心理的不平衡勢必更加強烈。

父母總希望孩子能夠肯定自己、珍惜所有，更希望孩子能夠體諒父母，接受現實，建立「知足常樂」的價值觀。然而，孩子終究是孩子，即使平時看起來乖巧懂事，頗能體諒家人的孩子，也難免有心理不平衡的時候。

情緒的自我調適能力需要時間來鍛鍊，而父母的引導是孩子發展這項能力最重要的支柱。在這本小書裡，媽媽對於茱德的情緒感受不只未加指責，更展現了「傾聽孩子」的絕佳典範。

從「你在生悶氣嗎？」開始，「你是不是很難過？」、「你難過又生氣，是因為……嗎？」，簡單自然的話語，反映了孩子內心的感受與可能的原因。看到茱德逐漸開朗的神情，媽媽以「就跟你一樣，我也很……」、「你（因為）……生氣是很正常的」，表露了親子間的共感，也表達了對茱德情緒的接納與支持。「我們兩個一起來對『x x』生氣好不好？」，孩子不只找到情緒的出口，也找回內心的平靜。

「我好愛我的小寶貝！」，一個專注的姿勢，一句溫柔的話語，為本書劃下最動人的句點。