

夫妻和睦，孩子就快樂

文·李依親



「我」覺得孩子最大的問題就是沒有安全感……」阿宏的媽媽擔憂地說著，一邊抱怨起來，「還不是因為阿宏他爸！要不是他……，阿宏也不這麼沒有安全感」。臨床工作中，經常遇到這樣說著配偶不是的爸媽。進一步問下去，我從他們眼中，看到了自私、易怒、不忠實、不負責……的另一半。

如果你是孩子，你會看到怎樣的爸媽？

我常提醒當父母的，不要在孩子面前說另一半的不是。很多人都會回答：「我知道啊！所以我都不在孩子面前說他爸哪裡不好。我會跟孩子說，雖然你爸在外面有女人，至少他還知道要拿錢回來……」，一對正在為監護權打官司的爸媽也說：「我們幾乎不在孩子面前吵架，頂多就是不講話……」。

事實上，孩子對父母親的情緒是非常敏感

的；看到爸媽陷入冷戰的孩子、老是聽到媽媽或爸爸說：「雖然你爸／媽……（怎樣不好），至少他／她……」的孩子，會嗅不出關係斷裂的氛圍嗎？當父母不斷以這種形式說著、表現著，孩子眼中的爸爸／媽媽，好差勁。這麼不成材的爸爸，怎麼依靠？這麼愛玩的媽媽，怎麼信賴？於是，孩子就只能默默地「選邊站」了。

別讓孩子成為「心理上的單親」

許多人以為，孤單、匱乏，只會發生在單親家庭的孩子身上。其實，「心理上的單親」比實質上的單親更令孩子感到不安。這些孩子可能發展出不符年齡的樣貌，譬如說，有的孩子強烈感覺「我能相信的人只剩下爸爸（媽媽）了」，於是開始退化，對信任的那個父母緊抓不放，甚至出現一天到晚想著，如果爸爸（媽媽）出車禍怎麼辦等，

杞人憂天、無法分離的行為。有的孩子則選擇變成「小大人」，過度成熟地照顧起相對弱勢的一方，或者是頤指氣使地數落、教訓起另一方，好像自己才是家長。

這些孩子長大之後，甚至會對愛情婚姻產生恐懼不安。他們可能因害怕選錯對象而寧可終生不婚，也可能陷入等待白馬王子或白雪公主來拯救自己的不理性狀態。甚至即使結了婚，也會因為在感情上無法與爸媽分離，以至於難以和伴侶建立親密、信任的關係。

理性衝突，化吵架為養分

任何兩個人都有差異，朝夕相處的夫妻，更難免有衝突爭執，在這種時候，該如何處理，又該如何面對孩子呢？

首先，也是最重要的，就是不能有攻擊性的肢體動作和言語。肢體暴力，大到拳腳相向，小到拍、捶、打、丟東西，都是非常不良的示範，容易造成孩子模仿。至於以髒話、人身攻擊來批評配偶，除了一樣會造成孩子模仿之外，也會直接影響孩子眼中另一方父母的形象。


其次，是要學習理性溝通。在爭執當下，要設法保持情緒上的冷靜，如果實在很難控制，選擇暫時離開也是不錯的方法。講話上多以「我看到你走出去、聽到你大聲吼叫、我覺得很難過……」等語句來取代「你不負責任、自私……等」之類的批評，可以提升夫妻溝通的品質，減少情緒的衝撞。

最後，當爭執結束時，要以孩子能夠理解的話語，盡可能向孩子解釋夫妻衝突的原因、溝通的過程，協商的結果等。讓孩子知道衝突是可以化解的，吵架也可以成為增進彼此互相了解的機會，孩子就能從中汲取養

分。

曾經有一次，和先生發生口語爭執，坐在一旁才2歲多的孩子突然說：「你們不要吵架嘛！」，並開始顯露不安的情緒。當下我告訴孩子：「剛剛爸爸因為擔心……，所以提醒媽媽。擔心的時候，看起來會好像在生氣，說話也會比較大聲，但是我們已經討論好了，妳不用擔心喔！」很快地，孩子就平靜下來了。

有些父母認為，吵架的時候只要孩子不在場就好了，所以在一觸即發的時刻，爸媽會把孩子趕進房間，或是要求他去做別的事情。其實，孩子都感受得到緊張的氣氛，也知道衝突即將發生，甚至會躲在房間拉長耳朵，一邊聽著外面的吵鬧聲，一邊想像接下來可能會發生的可怕結果。因此，逃避無法幫助孩子學會處理衝突，反而會帶來不確定的恐怖想像；倒不如直接面對，承認大人也可能犯錯，也需要改進。

當孩子知道每個人都有情緒、沒有人是完美的，但爸媽都在努力；當孩子能夠預期父母衝突後會好好溝通，也會回復平靜美好的結果，自然就會有充足的安全感，成為愛爸爸、愛媽媽的快樂小孩！

學歷 台灣大學心理學研究所碩士
經歷 花蓮善牧中心諮商員
長庚科技大學早療學程講師
長庚大學、中原大學研究所督導
現職 林口長庚醫院兒童心智科心理師
芯福里情緒教育推廣協會講師 / 臨床心理師

作者簡介 芯福里情緒教育推廣協會，以社區、學校為媒介，孩童、父母、老師為對象，結合心理、教育及相關專業人士與志工，共同推動情緒與心理教育；以期提供兒童、青少年、一個幸福的發展環境，並藉此創造高EQ的社會。