

認識自己，才能當好父母

作者／賓靜蓀 節錄自2016 / 12《親子天下》雜誌85期

這一期的封面故事「覺醒父母」很療癒。不探討看似無解的教育難題，也不提供保證有效的教養解方，只是單單的邀請你，走一趟認識自己的旅程。從2016年「心靈教養」類書籍的暢銷熱潮發現，這一代父母更需要的，已經不是如何教出完美小孩的各種建議，而是父母的「自我探索」，覺察與原生家庭的羈絆，安頓自己，與自己和解。愈來愈多的父母察覺到，在教養的路上，很多卡住的情緒、不由自主的慣性反應、過高的期待等，問題可能不在孩子身上，而在於我們沒能認識自己的「內在小孩」，沒能覺察成長過程中的傷痛。對孩子的表現不滿，其實是對自己不滿；生氣情緒的底層，可能是害怕；無法肯定孩子，因為自己從小也缺乏被肯定的經驗……

懂得從「內在小孩」的角度去整理自己內心的矛盾、需求，告別童年的失落，就好像找到了自己在這世界上的座標和位置，與周遭人事物的對應，也就清楚了。覺醒，不是挑錯、怪罪，而是接納和包容。這樣的覺醒，不需要等到孩子青春期、被迫放手時才開始。愈早面對真實的自己，愈早能如實的接納孩子。這樣的覺醒，每天在生活中就可以進行，卻需要敞開自己的勇氣。

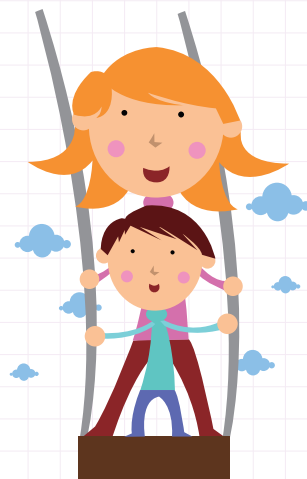
均一教育平台執行長呂冠緯的父母，為了孩子一直有意識的省察、調整自己。呂冠緯從小讀音樂班，他練琴時，擔任國小音樂老師的母親許瓊華，努力克制

自己不去糾正兒子，因為「我是他的媽媽，不是他的老師」。許瓊華也跟成年的兒子道歉。她觀察兒子比較壓抑，反省過往，發現自己在言語、情緒的表達可能太直接，影響到呂冠緯的人際互動，而尋求兒子的原諒，「你那時一定很孤單、很受挫，媽媽真的對不起你，請你原諒媽媽，可以嗎？」

愛中沒有懼怕，父母示範真實面對自己，孩子才敢道歉認錯，親子關係自然更親密。

不約而同的，三位專欄作家也探討了覺醒這個主題，補足了封面故事沒能觀照到的角度。

鄧惠文醫師解釋，孩子出生後，夫妻間教養的衝突容易白熱化，其實源自彼此內在需求不自覺的投射。水牛出版社社長羅文嘉和老ㄇ×老師，則分別從爸爸的角度，省察自己因愛而生的焦慮和正能量，都很溫暖感人。渡過鬧哄哄、充滿跌破眼鏡新聞的11月，又到感恩、許願的年終歲末。感謝孩子，讓我們重溫童年，也讓我們再長大一次。讓自己更真實、更有能量，就是送給孩子、家人最好的禮物。祝福你和你的家人，聖誕平安，新年順遂！



SI 親職輔導顧問師初階培訓課程：家長招募計劃

邀請所有的父母，一起來「認識自己、了解孩子」，當自己家庭的心靈輔導師

課程目標

- 做好自我的情緒管理，促進人際關係和諧發展，當自己心靈的引導師。
- 了解兒童發展，從因材施教的角度，引導孩子自我思考，解決生活中的各種問題。
- 理解兒童教養理論及評量，具備解讀兒童評量報告及教養顧問能力。

課程收費與
線上報名



詳細課程介紹

www.peekaboo.com.tw/adu/





親子活動推薦

請洽兩廳院 & 年代售票



2016/12/23~2016/12/25

如果兒童劇團

《誰是聖誕老公公》

演出地點：臺北



2016/12/3~2017/1/14

九歌兒童劇團

《愛上白雪公主的小矮人》

演出地點：臺南、中壢、新竹、宜蘭



2016/12/17~2017/5/20

日本飛行船《阿爾卑斯的小天使》

演出地點：雲林、南投、新北、桃園、臺南、嘉義、高雄、臺北、屏東、臺中、中壢



音樂童年最新訊息公告



多元智能之 八

自然觀察智能 Naturalist Intelligence

自然觀察智能代表一個人喜歡觀察大自然或社會現象，蒐集相關的事物，對自然界的變化或問題，有想要解決、探究的動機。

自然觀察智能高的孩子，能觀察到環境細微的變化，喜歡探究動植物、昆蟲的成長；能很專注的發現和發問問題；對很多事物都會好奇地想要深入了解；觀察力強，常可以看到別人沒有察覺的東西；面對雜亂的東西時，很容易就找到規則，並進行分類。

想要提升孩子的自然觀察智能，可以多帶孩子到大自然中散步或露營，接觸並觀察自然環境，一起傾聽大自然的風聲、蟲鳴、動物叫聲；在家中可以規劃一個小空間讓孩子種植物，或請孩子協助飼養小動物……平常在收拾玩具時，先導孩子觀察，讓他們自己做分門別類，將球、小汽車、布偶……等做配對，放進相對應的收拾盒中。

