

3招減緩親職壓力！ 陪您成為夠好的父母

文／兒童醫院 兒少保護醫療整合中心 社工師 陳郁君

親愛的爸爸媽媽，您們是否覺得「教養」孩子相當困難，從小到大也沒有一堂課來教導我們要怎麼擔任好父母的角色，所以我們憑藉著過往父母教導我們的經驗與方法來教育及傳承給下一代，但時常覺得原有的教養方式，常與孩子有許多衝突，父母們也時常在教養上感到挫折，並且覺得自己的能力不夠好去擔任父母的角色呢？

教養卡關了嗎？
先讓自己獲得能量展開共好循環

本院兒少保護醫療整合中心從109年開始著手推動「單次親職衛教」與「親職協談」等兩項服務，主要針對在教養上有困擾的家長（照顧者），期望透過會談的方式，帶領家長（照顧者）了解孩子的發展歷程與提升自身親職功能。在協談中，我們也著重先照顧父母（照顧者）的生心理及情緒議題，當家長（照顧者）照顧好自己，才會有能量去照顧孩子，形成共好的循環。



110年起，本院兒少保護醫療整合中心加入「創傷知情照護模式」的親職協談服務，因為我們在服務中發現，許多家長（照顧者）的親職能力受限於過去被疏忽照顧與童年逆境創傷經驗，當我們一味要求家長（照顧者）要提升親職功能去照顧孩子時，家長（照顧者）很容易「卡關」，因為他們不知道什麼是「被好好照顧」的感受。然而，我們開始用創傷知情照護模式與家長（照顧者）討論他們過往受照顧經驗，如何行塑影響現在的教養模式，透過團隊一同滋養家長，讓家長自己長出復原力。

每個家長都有自己的故事，讓我印象最深刻是一位家長在參加團隊的線上會議（註1）時，這是服務方案開始後，第一次受服務家長有意願出席，接受服務的媽媽準時地進入線上會議的空間，用著有點緊張且靦腆的語氣表達對服務的感受，並分享服務對她在親職上的協助與改變，過程中也詢問媽媽對於被邀請進入會議的感受，媽媽表示「自己也是第一次聽到這樣的邀請，但覺得能參加會議也很好，可以跟大家一起討論」，談及媽媽對於後續服務的期待時，媽媽說了一段話：「我曾想過是不是我做得不夠好，才有這個機會，必須去上這個課，但仔細想想這個課也蠻珍貴的，上這個課對我真的有改變…」

這位媽媽在講述這段話時，讓我卡住的瞬間是她一開始表達的部分，她覺得是因為自己不夠好、不是一個好媽媽才需要接受服務，這句話讓我反思，是不是我們在提供受服務者服務時，我們即便抱持著給予服務協

助及支持的角色，但受服務者本身在接受服務的感受上就是一種「貶抑」，或是另一種期待家長成為「好」父母的壓力呢？

經過這次事件後，與家長討論服務方案時，講述服務時需要更清楚讓家長了解，接受協談的家長不是因為做不好父母的角色，或是教不好小孩才需要被服務，而是我們在親職教養的路上，看見家長教養孩子的辛勞及限制，以及想要好好照顧孩子的心而沒將自己照顧好，讓我們感受到家長的辛苦以及需要被支持和相關資源介入，因而期許中心團隊能成為家長於教養及照顧上的後盾。

別被好父母的說法綁架！

3 招減緩親職壓力指數

當家長被「該如何教養才能成為『好父母』的說法」綁架時，家長往往對於自己的教養方法感到焦慮和擔心，並且壓抑情緒，進而也會要求孩子成為理想中的孩子，也會讓孩子感到無比的壓力。然而，我們可以怎麼成為「夠好」的父母呢？可以思考以下3點：

1 設定教養界線

理解自己的不完美，父母不是一日被養成，需要經過時間歲月的觀察訓練並且累積經驗，才能找出適合自己與孩子互動的方法，請給自己一些彈性和空間去設定教養界線。

2 調整角色定位

除了父母這個角色以外，我們也身兼其他角色，然而我們時常只專注在父母角色上面，會讓自己深陷於其中壓力而不自知。這



時，請提醒自己偶爾要回到自己或其他角色上，換一個角度去和孩子互動。

③ 做到自我照顧

這點很重要！當我們可以將注意力回到自己身上，並且開始察覺自己的需求和情緒，好好去善待自己，才會有能量去照顧孩子，允許自己有空間和時間照顧自己，短短一杯茶的時間也可以，讓自己放空一下吧！

在三年的親職協談服務過程中，中心目前共服務過45位家長，並針對每個接受服務的家長進行親職壓力量表的前、後測驗，以了解家長在接受服務後，親職壓力是否有所降低及教養上的調整，中心分析數據（註2）顯示，父母在接受中心所培訓的專業人員親職協談後，其整體親職壓力的減緩程度在 $\alpha=.05$ 的檢定水準下達顯著差異，並藉由父

母教養風格或方式的調整，提升對孩子狀況的正確認知和接納度，有助於改善孩子的情緒行為和適應問題，然而父母本身沉痾難解的個人議題，確實仍可能對親職狀態與親子互動經驗存在影響，如：情緒狀態、婚姻問題、人際關係等。

教養不是一套公式，卻是人生漫長的馬拉松賽，與您一起奔跑前進的是孩子，過程中您需要嘗試不停配速，有時候您會快一點，但孩子可能會跟不上，此時您需要覺察並放慢自己的步伐；然而，有時候孩子會跑在您前面，這時您是否能當孩子的支援與後盾讓他自由翱翔，而不強求一起抵達終點呢？本中心團隊是您在教養馬拉松賽上的補給點，當您有需要的時候，我們都在這！讓我們一起攜手成為「夠好」的父母吧！🏃

註1：本院兒少保護醫療整合中心團隊會邀請接受服務的家長參與線上延／結案會議，讓親職協談服務方案更加符合創傷知情工作原則中的合作、選擇和賦權，所以邀請受服務的家長進入延／結案會議，透過會議家長可直接表達對服務方案的回饋與建議並表達對服務後續的期許，以及將家長納入服務團隊之一，使其合作。

註2：親職協談數據統計為限育有12歲以下兒童之主要照顧者，且完成前後測程序者，分析資料期間為109～111年10月。