

親職教育～



梁莉芳：教養並不夢幻，媽媽為什麼不能生氣？

by 梁莉芳 - 國立東華大學社會學系助理教授（親子天下）2018.12.11

曾經，我很羨慕說話輕聲細語的溫柔媽媽，不管處在哪種波濤洶湧的風暴圈，總是能以不變應萬變之姿，化解孩子天翻地覆的情緒。孩子躺在地上大哭、不願起身時，淡定的媽媽能欣賞他的哭姿，語氣裡充滿笑意的詢問：「你還想哭嗎？你要起來了嗎？媽媽抱抱好不好？」有一陣子，伴侶也經常火上澆油的取笑：「妳要不要問問別人家的媽媽，為什麼可以不生氣？」

自己立志了好幾次，不要再當噴火龍媽媽，每次忍不住對著孩子生氣後，伴隨而來的往往是愧疚和自責：「我怎麼又生氣了？」「我怎麼沒有好好控制自己？」擔心自己沒有管理好的怒意，會擺放在孩子心裡，擴散成揮之不去的陰影。

在母職與工作間，容易理智斷線

有了孩子之後，打破長久以來自以為好脾氣的認知。我從責備，轉向觀察自己：「什麼時候我會生氣？」以及「什麼時候我特別容易生氣？」學期間的時候，早晨出門前常充滿壓力與張力，趕趕趕是生活的寫照，一邊盤算著通勤時間、路上得完成的工作；一邊催促恍神的孩子換衣服、穿襪子、喝水、吃早餐、收書包。眼看上班就要來不及，如果這時孩子又因為要穿哪件衣服和不穿哪件衣服堅持，往往就成了壓垮媽媽情緒的最後一根稻草。

在母職與工作之間拔河的日常，得銜銖必較、分秒必爭，才不會漏接任何一方。每回看到雜誌封面上神采飛揚、光鮮亮麗的職業婦女，我總會在心裡嘀咕：「這根本不真實啊！」現實生活裡，連為了要讓孩子準時上學、自己準時上班這件小事，都可以讓我變身吼叫的恐龍媽媽，狼狽不堪。

我們教養孩子的方式，一直不大夢幻，很多時候，他撒嬌、要抱抱，在情感上要賴，是心肝寶貝，但我們也經常告訴他彼此是夥伴關係，需要相互配合、理解和合作。當代的教養強調以兒童為中心的親職實作，認為童年時期沒有滿足的需求，會在日後造成行為問題或是心理創傷。

父母時常壓抑時間、力氣與情緒

我們這一代多半在父母權威的管教之下長大，在吸收西方教養論述的同時，反省兒時的成長經驗，總是戰戰兢兢、提醒自己不要重蹈覆轍，小心翼翼呵護孩子（脆弱）的心靈。不論是雙薪家庭或是父母一方專職在家，實踐以孩子為中心的親職教養，往往意味著父母得壓縮自己的時間氣力，甚至是情緒。

我想起孩子還小的時候，累積大量情緒和壓力、沒有出口的自己，偶爾會在半夜崩潰大哭，隔天又繼續在孩子面前扮演堅強媽媽的形象。為了提供孩子安全的依附，母親的脆弱，好像得好好被隱藏起來。

媽媽可以生氣嗎？媽媽為什麼不能生氣？看著教養書暢銷排行榜上總是名列前茅的如何拒當獅吼媽，我知道很多媽媽和我有著同樣的掙扎、矛盾和焦慮，希望藉由育兒專家的指導，打破日常循環，渴望成為那身影優雅的（法國）媽媽。

如何拒當怒吼媽？我沒有因為閱讀哪一本教養聖經，得到答案，而是回到自己和孩子的關係裡笨拙的學習，體認我們彼此都是獨立存在的個體，需要愛、同理、尊重，需要別人、也需要被別人需要。在我們的親子關係裡，我不再將「媽媽生氣」這件事情看待為禁忌。

和孩子一起練習生氣、處理生氣

可以生氣，但絕對不亂發脾氣。每次的生氣，我們都在練習生氣做為一種不舒服情緒的表達；每次的生氣，我們可以練習好好把生氣背後的原因說清楚；每次的生氣，更重要的是練習和好，和擁抱彼此。生氣的練習，也是愛的練習。

即將過6歲生日的孩子，在日常生活的自理，雖然還依賴我們的協助，但在情感上，我們愈來愈能相互照顧。我已經忘記前幾天在早晨的忙亂中，我們為了什麼事情生氣、吵架，匆忙的出門前，沒辦法好好處理彼此的情緒，只能快快的抱抱和好。

那天的晚餐後，孩子一臉嚴肅的跟我說：「媽媽，你早上生氣我。」雖然他還常常搞不清楚中文句子的文法，不過在很多次很多次的生氣練習之後，他知道我們得好好談談生氣的原因、解決生氣的情緒，還有最重要的彼此抱抱。

孩子的爸爸在一旁聽到驚訝的說：「我以為他不記得了（早上的生氣事件）。」是啊！如果沒有被好好面對和處理的生氣，怎麼可能雲淡風輕呢？生氣，不見得總是不好的情緒；生氣，不總是那麼需要避之不及。我們和6歲的孩子，正在學習每個人（包括媽媽）都會生氣，每個人的生氣，都值得被好好對待。