文章

一起成為更好的自己！啟賦3媽媽的大膽放手哲學

5 月 27, 2021

0 MIN

法國諺語說：「女人固然是脆弱的，但母親是堅強的。」我們都是在成為母親之後，才真正開始學習如何做一個母親的。隨寶寶一天天成長，妳和孩子對彼此的依賴是逐漸加深，捨不得分開嗎？分離焦慮是必經過程，但適時放手，也是育兒途中的重要必修課，體悟鬆手的真義，大膽放手，其實，妳會發現孩子比想像中更懂事呢！

為了孩子好，妳選擇啟賦3，希望養出健康大膽玩的寶貝，學習應對孩子分離焦慮的方法，也讓自己練習放手，獲得更好的親子成長視野。

新生命的來臨

妳一定還記得，那個笑容甜甜、喜歡打扮的自己，知道什麼時候該認真，也明白何時該卸下防備，向重要的人坦誠真實的一面。直到有一天，妳的世界開始起了變化，一個新生命悄然萌芽，從今以後，妳的思緒圍繞著腹中寶寶打轉，為了他，妳願意改變過往的習慣，食衣住行生活工作都變得更加謹慎，因為妳知道，幼小的他仰賴妳全心呵護。

孕程一路為妳帶來無比的悸動，經歷重重關卡終於將他擁入懷中，從這一刻起妳100%體認，自此他成為妳的世界中最閃耀的那顆星，而妳有了新的名字——母親。

舊時代觀念vs.長不大的孩子

養育孩子並不容易，但優雅的妳總能展現自信、游刃有餘。隨孩子一天天成長，可愛的他已度過「七坐八爬九萌牙」的階段，也開始逐漸顯露更多個人意識，有時照顧者不在身邊會頻頻顧盼、顯露不安情緒，正是分離焦慮的展現！

聰明的妳，明白有些舊時代育兒觀必須被屏除，但妳的心態有跟上腳步嗎？教養學者曾分析：「父母不讓孩子長大，因為全權掌控能讓他們的內心保有安全感。」其實分離焦慮的對象，有時不一定是孩子本身，也可能是媽咪自己！

成長的腳步，我們並肩一起

妳一定記得，當初得知懷孕時，那份為孩子好的決心。所以妳哺餵母乳，一歲換奶後也想給孩子最好的，因此選擇了-啟賦3，希望能養出健康大膽玩的寶貝。然而隨著孩子慢慢長大，有的孩子會出現分離焦慮，對於媽媽離開自己身邊的狀況感到不安。孩子顯現分離焦慮是一個自然的過渡期，若寶寶與照顧者能順利建立依附關係，就會較早脫離這個階段。針對1歲前的寶寶分離焦慮，媽咪爸比可以從以下方式著手應對：(1)分開時間不宜過久，亦不要趁孩子不注意時偷偷溜走；(2)離開前告知孩子，表示稍後就回來，回來後第一時間告知孩子，讓他知道你在乎並遵守承諾；(3)即便孩子焦慮哭鬧，也不要因此責罵他。

當然，屏除孩子的分離焦慮，有時候分離焦慮其實是發生在父母身上，適時學著放手，也是一門必修的課題。

美國學者曾提出「TRICK」教養法則，恰巧是東方父母可以引為借鏡的優點。所謂的「TRICK」指的是信任「Trust」、尊重「Respect」、獨立「Independence」、合作「Collaboration」與善良「Kindness」。

其中信任「Trust」：期待父母對自己有信心，當自己有了信心就能信任孩子踏出第一步，慢慢成長茁壯；尊重「Respect」：指的是爸媽可以依照孩子的興趣給予尊重，當孩子追求正向目標時在一旁給予支持；獨立「Independence」：期盼孩子獨立，並具有能力化解困境；合作「Collaboration」：現代父母不再是主宰一切的要角，爸媽要做的是與孩子攜手一起努力完成各種事物；善良「Kindness」：善良包括感謝、體諒、服務、包容，爸媽可以以身作則，讓孩子看見幫助他人、發揮善良可以讓生活過得更美好。



大膽放手，向法國媽咪學習從容

法國人一直是人們心之所向的從容典型。許多人說，法國女性之所以優雅，是因為擁有「選擇的自由」，正因為他們從小被這樣教育，日後也更樂於放手、給孩子更多空間。接受孩子正在學習及成長，試著相信寶寶的能力，是為人父母必經的過程，每天大膽放手一點，退一步換來的海闊天空，能讓分離不再焦慮，妳和孩子都獲得更好的成長視野，親子一起迎向更開闊的人生風景！



參考資料：

1. 國民健康署《嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長–家長照顧者手冊》https://health99.hpa.gov.tw/material/3307

立即分享