# 一起成為更好的自己! 啟賦3媽媽的大膽放手哲學

文章

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







#### **Pagination**

頁 1 / 3

頁 1 / 3

頁 2 / 3

頁 3 / 3

每頁顯示結果: 24 ▼