

# 孩子的畢業季，也是爸媽更新升級的時刻

by [旭立心理諮商中心](#)

孩子在不同的發展階段有著不同的發展需求。當孩子畢業時，也是提醒父母在角色與教養任務上要更新升級！

文 | 鄭翔好諮商心理師

6月畢業季，代表孩子完成此階段的學業，並將邁入下一階段；要培養一個孩子從依賴的嬰幼兒到獨立成熟的成人，除了學校教育，更需要父母投入足夠的心力在家庭的營造與教養上。

孩子在不同的發展階段有著不同的發展需求。當孩子畢業時，也是提醒父母在角色與教養任務上要更新升級！若父母的角色沒有調整為適合孩子的發展需求，不僅可能阻礙孩子的發展任務，也容易引發親子戰爭和衝突。

心理學家艾瑞克森所提出的「心理社會發展階段」是著名的發展理論之一，以下為參考此理論後所整理出的各階段父母教養任務，幫助家長們陪伴孩子健康成長及培育他們的內在軟實力。

## 0～6 歲：充滿愛與探索的「嬰幼兒期」

- 照顧孩子身體與情感的需要：飲食、睡眠、清潔、溫暖、藥物治療、愛、接納、安全、鼓勵和安慰，建立孩子對人的信任感
- 給予孩子無條件的愛與接納：當孩子感受到父母無條件的愛與接納，能建立孩子的**安全感**（知道自己深深被愛）、**自我價值感**（知道自己是有價值的人）、**有意義**（知道自己活在世上是有目的）
- 給予孩子探索與嘗試的空間：幼兒對周遭世界充滿好奇和興趣，能引發學習動機，展開嘗試的行動
- 協同孩子練習情緒調節：協同孩子標明自己的感受和需要、討論可以如何處理
- 營造家庭時光－參與的重要性：每週花些時間和孩子一起玩、做有趣的事、享受歡笑，增進親子情感

## 7-12 歲：認識情緒與挫折的「兒童期」

- 營造家庭時光－傾聽的重要性：彼此表達欣賞與感謝、聆聽孩子關心的事、了解孩子的朋友、孩子在學校最喜歡做什麼、孩子能坦承告訴父母，父母讓他們受傷或生氣的事，修復關係與保持情感連結
- 協同孩子情緒自我調節：給自己時間冷靜下來、可以表達生氣，但不能用破壞性行為（如傷害自己或他人、辱罵、破壞物品）、討論如何關照自己的情緒
- 參與家庭事務和做家事：邀請孩子參與家庭事務討論和做家事，培養孩子的責任感與承擔力。
- 提供孩子人際相處的示範與練習：孩子透過家人互動經驗來觀察學習如何與人相處、說話、傾聽、透過肢體行動展現愛、遇到衝突是否去解決、如何處理爭執、道歉與原諒
- 培養孩子挫折容忍力：當孩子遭遇人際或學習挫折時，給予理解和支持，陪伴孩子一起渡過困難與壓力，討論如何面對和處理

## 13-18 歲：父母逐漸成為後盾的「青春期」

- 幫助孩子邁向成熟與獨立：逐漸放手、給予孩子自主與選擇的空間、練習做決定、鼓勵負責、討論界限與後果
- 讓家成為安全與接納的基地：當孩子面對各種風暴，家可以成為孩子的避難所、給予安慰與撫平心情，並創造足夠的空間讓孩子能放鬆、與孩子聊聊他們擔心的事，傾聽孩子的心裡話
- 營造健康的家庭生活：一起輕鬆用餐、獨特的家庭時間、全家去渡假旅行，有益親子和手足關係
- 讓家成為學習良好價值觀的環境：身教影響大於言教，如選擇誠實、處理怒氣、解決衝突、道歉與原諒
- 與孩子討論毒品、酒、性與上網：找機會和孩子經常小聊一下這些主題，進而了解孩子對毒品、酒、性與上網的認識與觀點，並適時表達家庭及社會對這些物品的界限

孩子不會因為從學校畢業就能長出上方列出的內在軟實力，因為教養孩子沒有速成的公式或捷徑，需要父母投入足夠的時間與精力在家庭與教養上，才能培育孩子成為一位健康成熟、獨立自主、負責與勇敢的成人，這是學校教育與親職外包無法取代的。