

# 當愛缺氧

文／Dei gratia 圖／盈恩



「老師，柔的手上有割痕，她說昨晚拿美工刀自己割的。」柔的好友綦著急地向班導師報告。

「平常看她也還算開朗，怎麼突然傷害自己？」導師不解地問道。

「她之前就一直有說想死，我跟她說不要有負面思考，一直勸她別說那樣的話，但她還是傷害自己了。我有跟她說如果她做了什麼傻事，我一定會跟妳說。」綦一向富有正義感，又很重視朋友，同時也擔心有個萬一，因此一早看到導師就趕緊報告。

「她什麼時候開始說自己想死的？最近有發生什麼讓她不愉快的事嗎？」導師心想：可能需要通知輔導室，於是多問了些細節。

「沒有，她什麼都不肯告訴我。老師，妳打算怎麼做？我怕她開始自傷後會再有下次，我不敢想像後果。」綦語帶焦慮地說。

「綦，謝謝妳第一時間告訴我這件事，老師會私下先和柔談看看，同時也會轉達輔導老師，讓她們提供專業的協助。朝會時間到了，妳先去集合吧！」走向操場，班導師

找到安靜坐在前排的柔，輕聲喚她到後方樹旁聊聊近況。

「柔，能告訴老師妳手上的傷是怎麼回事嗎？」老師順勢提起柔的左側外套，露出的左手背上明顯可見約十幾道割痕。

「昨天晚上割的。」柔拉長了外套，試圖遮住傷痕。

「發生什麼事了？」老師看著柔，低聲詢問。

「沒什麼。」柔搖搖頭，欲言又止。

「老師想知道是誰會讓妳這樣難過，也希望能幫得上忙。是隔壁班的男生嗎？還是其他人？」導師突然想起，之前有聽說柔喜歡隔壁班的男孩，心想：或許這件事與感情有關？

「不是，是家裡的事。」柔仍然不願意直說。

「家裡發生什麼狀況了？讓妳心情這麼不好。」老師想了解讓孩子選擇自傷的主因。

「不管發生什麼，弟弟妹妹總是把錯推給我，我是那個會被罵的人。」柔委屈地說。

「老師能跟妳媽媽聊嗎？讓她知道妳升上國中後也有自己的壓力，不管是課業又或者適應新環境，都需要時間。站在同樣是母親的角度，跟她談一下就好。」柔低頭不語，但這件事情導師已經選擇和柔的母親溝通，並轉達輔導室老師。

和柔的母親談過話之後，導師得知柔的妹妹才大班，弟弟則是小班的年紀。可以想見，媽媽下班後，要照顧兩個小小孩和忙家務事，已經十分疲累。當導師告知她有關柔的事情時，柔的媽媽告訴導師：「我有看到她的傷，也有問過她。因為柔放學到家時，家裡沒有人，要等到六點多，爸爸才會到家，但這時爸爸需要先補眠也怕吵，所以之前是讓她先到阿公阿嬤家待著。前些日子，阿公打電話來說柔在他那裡很不認真，沒什麼在看書，就唸了幾句，柔不服氣回嘴。我猜她大概不太開心吧？曾說她不愛去阿公阿嬤家。」手機那頭的媽媽娓娓訴說著。

「媽媽要上班又要照顧一家人，真的很不容易。柔在班上成績的確偏中後，她自己提過班上同學成績都很好，讓她有些壓力。加上弟弟、妹妹分散了媽媽的注意力，雖然她國中了，但也還是個孩子，需要被關心、肯定與鼓勵。在學校得不到成就感，在家裡得不到關愛，難怪她出現不尋常的自殘行為。」

「嗯，我再跟她聊聊看。」媽媽沉默了一會。

「希望媽媽多給她一些鼓勵，學習的路很漫長，趁她國中還住在家裡，關心得到，多跟她聊；日後，若考到外縣市，可能就會減少或失去維繫親情的機會。弟弟、妹妹有時也許會因為怕被大人責罰，就直接將錯推到姐姐身上。身為大人的我們，若能先穩住自己的情緒，心平氣和地釐清事情經過，就事論事而不將責任全放在姐姐身上，相信她會比較願意接受，也不至於覺得家人不愛她。」



一份「有氧」的愛，除了愛得「恰到好處」，讓人得以在愛中自在「呼吸」，更需要注入信仰的活力……

「嗯，我會再跟柔聊聊。」媽媽簡短回答。

「您帶三個孩子，負擔實在滿大的。國中的考試較多，如果可以，安排一個安靜學習的環境，讓她專心念書。如果她能專心在課業上，您也會較有餘力照顧弟弟、妹妹。今天已先幫她預約輔導老師，然而輔導老師提到近來拿刀割手的案件有增加，輔導室業務繁忙，幫柔安排的諮商時間在下週三上午。接下來有三天假期，再麻煩您多關心一下她。」導師心底企盼週末連假不要發生任何意外，也為班上每個孩子的身心平安祈禱。

收假後，輔導室老師跟柔談了一節課，接著聯繫導師：「柔在輔導過程中大哭了一場，這樣也好，有個宣洩的管道總是好的，但我可能需要和媽媽聊一下」。

「怎麼了嗎？」導師反問。

「柔說媽媽那天跟她說：『妳可以不要再割手了嗎？』」輔導老師說明。

「怎麼會？這樣說也太直接了吧！」導師對這樣的處理方式有些驚訝。

「嗯，其實小孩要的很簡單，就是多一些關愛而已。」

「對，但會不會媽媽也需要知道一些和孩子溝通的技巧？畢竟柔是她的第一個小孩，較缺乏經驗也是有可能，雖然對孩子有愛，但不知如何表達較好？」導師猜想柔的

媽媽相對年輕，而我們在教育過程中，似乎較少學到並有足夠的機會練習如何「表情達意」。與輔導老師溝通後，決定讓柔的媽媽和輔導老師互加 LINE，期待能在教養的路上多些共識，盡早幫助柔走出心理的陰霾。

許多長輩或許覺得現代孩子較「脆弱」、「敏感」、「抗壓性低」，認為他們遇到的不過就是「小事」，會說：「啊想當年，我們怎樣……，也沒有像他們那樣……」，而無法理解他們的心理狀況與言行，甚至不當一回事；實際上，社會環境變化劇烈，各方面都比過去更競爭，很多時候努力也未必得到相應的結果。有時連大人都感受得到生活壓力沉重得多，何況處在同一社會環境下的孩子呢？而且，不同時代遇到的困境，也不適合相提並論。

對孩子而言，大人眼中的小事，可能已是他生活中很大的事件，就如：父母是否偏愛其他手足，同儕是否排擠或不願接納，學業成績是否理想等，都是能左右孩子生活品質與身心健康的「大事」，切不可輕忽其可能帶來的「殺傷力」。

像柔這樣的孩子愈來愈多，校園中自傷或傷人的事件都真實上演著。問題的根源往往是心理上的：缺乏關愛，或有愛但「缺氧」。缺氧的愛，就如：只溺愛沒有教導，噓寒問暖但面對孩子的提問敷衍回應，將碎念當作關心卻忽略孩子感受，更甚者只有批評、謾罵，而沒有傾聽、接納、肯定並欣賞過自家的孩子。



常有人說：「別人的孩子總是不會讓人失望」，但相信每個孩子都有他的長才或劣勢。再乖巧的孩子也有崩潰的時候，而學業成績不佳的孩子，也應多給予些鼓勵，用心栽培他在其他方面的優勢，如：廚藝、美感、音樂、舞蹈、運動專長、創意設計等才能，或看到他們擅長照顧別人的那份體貼，發現他懂得合宜的應對進退等，適時予以肯定和欣賞。當孩子對自己有了自信，其他部分也會隨之漸漸進步，至少不會因為得不到關愛而走偏了。

父母如何引導孩子並適時、適性地調整教育的方式，同時保有自身精神與體力上的餘裕，至為關鍵卻也是最難上手之處。教養過程中，難的就是「個別化」，依據每個孩子的個別狀況「量身打造」，且隨時都保有彈性與願意調整的狀態，這樣的教養相對「理想」卻十分耗費心神。

在國中任教多年的我，對於國中生的狀態相對熟悉，但當教養自己年幼的孩子，就需要調整為小孩能懂的話語並適度「降低標準」（年紀不同、標準不同）。自家兩個孩子的個性與學習狀態截然不同：大的步調舒緩、寬容和善；小的步調敏捷、自我要求高。動作慢的，肯定他已經會的部分，多給一些時間；性情急的，稍不順心容易受挫，要穩定他的情緒，肯定他的努力（狀態有別、對待也需要調整）。

讓孩子依自身的優勢循序發展，降低先天不足之處的影響，按照個別需求「量力」提供資源與協助（每個家庭能給予的不同），但給予機會獨力完成（用練習培養其自身能力，而非幫他們把事情全都做完）。無法一次到位是正常的，應鼓勵其多練習幾次；即使做不好，父母仍能「欣賞」、「肯定」他的努力與進步，絕不去嘲笑或諷刺孩子（「激將法」用得不好，也會導致親子關係破裂），使他們失了志氣（西三21）。

聖經教導我們：

**教養孩童，使他走當行的道，就是到老，他也不偏離（箴二二6）。**

**要照著主的教訓和警戒養育他們（弗六4）。**

**神的話就是生命（約六63）。**

一份「有愛」的愛，除了愛得「恰到好處」，讓人得以在愛中自在「呼吸」，更需要注入信仰的活力，讓孩子時刻與主密相契，擁有一顆懂得倚靠神的純然信心。

一份「有信仰的愛」，是活潑有生命力的，父母每日陪伴孩子讀經禱告，時常分享家族的信仰體會與見證，引導孩子體驗神的同在與奇妙作為，在信仰傳承的過程中，全家都得以享受主恩滿溢之福分，而這遠比獲得世上任何成就更值得父母歡欣：「我聽見我的兒女們按真理而行，我的喜樂就沒有比這個大的」（約參4）。

