

THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



第六冊，第八期

2008年4月

直升機型為人父母

何為直升機型為人父母？

這可能是當今時代的一個標誌：藉助無止境的通信和技術進步，可以瞬時連通任何人或事物。不足為奇：父母也隨時能找到孩子。直升機型父母是給過度關注孩子的人的一個綽號，這種父母隨叫隨到，以防孩子遭受任何傷害或失敗。父母的這種行為並不取決於孩子的需求或根據孩子的需求進行調整，而是父母為孩子包辦一切的養育方式。

直升機在危急時刻無疑是重要的，但日常頻繁使用更多地還是讓人不自在。同樣，直升機型為人父母使孩子的生活過於容易，使孩子喪失了從錯誤中學習的機會，從而會妨礙孩子的成長。直升機型父母不瞭解何時需要介入和引導孩子，以及何時更適合孩子自己處理問題。

為何會這樣？

多數直升機型為人父母是出於好意，想給孩子最好的，而且多數可能未察覺無意間所造成的長期不利後果。此外，直升機型為人父母的產生可能是因為父母感到：如果沒有督促、刺激和溺愛，孩子就不會取得父母認為必須取得的成績。許多直升機型父母覺得孩子缺乏成就感，甚至感覺失敗，是他們的過失，或直接體現了父母對孩子的養育。隨著對孩子學習和課外的要求越來越高，直升機型父母將竭盡所能幫助孩子更高效和更有成果，傾向於讓孩子記住更多答案而不是解決更多問題。但是，「孩子就像您的胃，裝不下您能給的所有東西」，且過多參與可能妨礙孩子成長為一個有能力的人。還可能阻止孩子瞭解自己的能力限度，並可能使孩子失去進行能限設定的機會，而能限設定是管理個人生活的一項關鍵能力。

誰受影響及有何不利後果？

直升機型為人父母所帶來的動態變化將影響到孩子和父母。許多父母認為有監督和無微不至的責任，對此感到不堪重負，但卻不知道其他養育方式。由直升機型父母解決問題和打理生活的孩子，很難為自己的問題承擔起責任。因此，這些孩子可能無法發展必要的技能來應對許多生活的挑戰，可能設想他人會打理枯燥的生活瑣碎，並/或可能感覺自己無法成功。雖然直升機型父母可能認為他們在便於孩子向成人的過渡，實際上可能適得其反。

專家警告說，在一個崇尚獨立的社會中，直升機型為人父母會妨礙孩子獨立品質的發展，因為孩子越來越依靠父母來解決問題。紐約大學兒童研究中心的精神病學助理教授 Steven Kurtz 博士說：「如果孩子沒有自己處事奮鬥的空間，他們不會學到如何解決問題。」直升機型父母的孩子未經歷過嘗試和錯誤，可能變得日益依賴和依靠他人。即使孩子容忍了父母的過多參與，也不會沒有影響，可能直接導致孩子過多依賴父母。因為沒有應對挑戰樹立信心的經驗，這些孩子可能感到單靠自己不能產生期望或足夠的結果。缺乏自信對孩子成年以後的生活影響至深。

有什麼好處嗎？

對於父母幫助做家庭作業、書寫求職信或通過與同道父母交談解決與另一個孩子之間矛盾的孩子，好處是顯而易見的。然而，短期的好處不可能超過上面討論的長期後果。學生參與全國調查(National Survey of Student Engagement)發現，近40%的大學新生有一位家長或監護人干預解決其在大學碰到的問題。對調查結果的仔細觀察發現，有干預型父母的學生得不到好成績。對於年幼的孩子，直升機型父母對學習任務的過度干預可能會掩蓋應該解決的學習困難或知識差距。

直升機型為人父母可能會有助於父母避免看到孩子失敗或犯錯而苦惱，就此而言，這種養育方式的附屬效益是父母的情緒狀態。此外，一些父母的自我價值感可能與孩子的成功直接相聯；在努力對自己以及對自己的養育能力感到滿意的過程中，父母可能就發展成直升機型。建議直升機型父母向心理健康專家、其他父母或輔導團體尋求輔導，以便應付他們的恐懼和從其他方面獲得自尊。

父母如何避免直升機型為人父母同時仍參與孩子的生活？

直升機型為人父母和成爲一個參與型的盡職父母並不是互相排斥的，而是父母參與統一體的一部分。直升機型為人父母是過度參與，損害了孩子的長期適應能力（如掌控感、從錯誤中學習，隨著年齡增長而更加自立）。幫助和指導孩子完成一個任務或解決一個問題不等於替孩子解決問題。就像孩子第一次在自行車上搖搖晃晃，孩子既需要輔助也需要自由。

美國人口普查局估計，約有十分之一年齡在 25 至 34 歲的成人與自己的父母一起生活。飛漲的學費、對學生貸款的日益依賴、大學畢業生負債的增加、不穩定的就業市場、找住所的困難，這些都可能造成一些成年子女返回父母身邊。返回父母身邊並不必然表明孩子沒有獨立能力或不是一個獨立的決策者，但是父母應仔細考慮孩子的求助，也要審視他們自己希望「搞定」問題的潛在動機，而這些動機可能最終並不符合孩子的最佳利益。爲了讓孩子從父母的建議中受益深遠，父母的指導不能取代或脫離孩子自身解決問題的能力。

雖然下述各項並非完全成爲診斷依據，但如果父母具備下列任何一項，則可能對自己的孩子管得太多：

- 您感到孩子沒有您的監督就不會努力嗎？
- 您發現自己在監視孩子的學習成績和/或課外活動嗎？
- 家庭作業是您與孩子一起做嗎？
- 您感覺您的自我價值與孩子的成功或失敗緊密相聯嗎？
- 在首先給孩子解決問題的機會之前，您是急於替孩子解決問題嗎？
- 您每天給孩子打幾次電話、檢查消息確認沒有錯過來電並要求孩子定時給您報平安嗎？

根據您孩子的情況和年齡，這些項目可能是直升機型為人父母的指征。在評估您孩子長期能力是否受這種養育行爲影響方面，心理健康專家可能是最佳人選。此外，父母輔導團體和個人治療對於那些難以自製處處管孩子的父母可能有所幫助。

如果您認爲您可能是直升機型父母並想指導孩子解決問題，以下四步可能有所幫助：第 1 步）對孩子的現有問題表示關心同情；第 2 步）問孩子自己是怎麼想的、打算怎麼做；第 3 步）提出幫助孩子動腦筋想出各種選擇和解決方法，並讓孩子明確說出各種解決方法的不同後果；第 4 步）允許孩子解決問題或不解決問題。記住，如果孩子足夠幸運，做出了不好的選擇，就可以學到兩個教訓。學會「放手」從來就不是容易的，但對於改善養育，做一個積極的榜樣，最終讓您的孩子受益匪淺，逐漸瞭解和試圖改變對您孩子可能不利的養育傾向十分關鍵。

由紐約大學兒童研究中心注意渙散多動症與行爲障礙學院的文學碩士、理學碩士、臨床心理學博士生和住院外醫科實習生薩曼莎·米勒 (Samantha Miller) 撰寫。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神障礙。中心爲有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症 (ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、飲食紊亂以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

我們免費爲特定症狀和年齡段人群提供若干治療研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電(212) 263-8916 或瀏覽 <http://www.aboutourkids.org/professionals/research>。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

ABOUTOURKIDS.ORG