

【爸媽請救救我】：

父母必須能聽見孩子的呼救聲

2022-01-18 by 作者 陳曉唯

轉載自親子天下(parenting.com.tw)

孩子面臨考試壓力，出現自殺、自殘傾向...父母除了擔心該怎麼面對？作家陳曉唯在FB 分享文章提醒，孩子的自殘，都是在發出求救訊號。若要真正地聽見這個聲音，父母必須學著打開自己的耳朵，而非只是看見家長希望孩子擁有的成功與人生。

跨年結束後不久，友好的前輩朋友打來了電話，語氣焦慮地說：「可以請你幫忙一件事嗎？」電話裡他們說得很少，只留了一句：「我的小孩昨晚鬧自殺，他說他比較信任你，你可以來跟他談談嗎？」

到了他們家，他們提到孩子大考將近，還跟著朋友去跨年。父親在家等到凌晨，氣得受不了，於是到孩子房裡等，看見孩子的書桌上還擱著兩本漫畫書，怒意急升，將孩子的漫畫書撕得碎爛。孩子回家後，與父親起了爭執，父親摑了孩子一巴掌，孩子哭著到廚房，拿起水果刀劃了自己的手臂，母親見狀，趕忙將孩子送到醫院去。

孩子返家後不再說話，父母幫孩子請了假。孩子將自己鎖在房間裡，那天在門外與他溝通了數分鐘，他才開了門。進房後，他沈默不語，書桌上擺著英文參考書，他的成績一向很好，從未給父母操心。他打開手機播了音樂，第一首歌曲結束時，他說：「我知道是我不對，但我不是故意的。」聲音哽咽：「我只是很累很累，我需要離開書本一下子，只是一下子，看漫畫書也是，我沒辦法一直讀書，他們關了wifi，不准我用電腦，不准我看電視，不准我這個不准我那個，跨年跟朋友出去也是跟他們求了幾十次才成功，而且我不是晚歸，是因為人潮太多所以等搭車等太晚，我也只有讀書讀到很累很累的時候才會看漫畫，可是爸爸他…」提到「爸爸」兩個字，他遂泣不成聲。

於是向前擁抱他，對他說：「你們都沒有錯，就像你說的，你們只是很累很累。」

離去前，他父親又重提了考試的事：「……剩沒幾天了，還跑去跨年，還看漫畫，如果考不上好學校怎麼辦？人生就這麼一次，重考不就毀了，我是擔心他才這樣，我也是沒日沒夜地……」母親則厲眼看了他：「好了，你別說了。」

「這是孩子第一次這樣嗎？」我問。

母親面露難色，最後仍怯懦地搖頭，眼裡有淚：「你知道的，我該做的都做了，但還是防不勝防。」

在回程的路上，想起他們倆與孩子的面容，三個人的臉孔皆像是消了氣的皮球，塌陷無力，充滿哀戚。

有時候我們似乎忘記自己也有過疲憊無力，想要逃離的時刻，而他們深切地忘了孩子也有這樣的時刻，特別是面對生命重要階段的時候。

回家後傳了訊息與父親談了「禁止」這件事。「禁止」這件事情其實充滿了誘惑。讀過一個實驗，科學家將一群孩子拆成兩組，在午餐結束後發給他們遊戲機，分別讓他們進入不同的房間，一組告訴他們放在眼前的糖果絕對不能吃，另一組則告訴他們放在眼前的糖果你們可以決定要不要吃，並且在房間裡架設攝影機觀察。結果發現，絕對不能吃的那組，多數的孩子對遊戲機的興趣並不持久，反而刻意地想接近糖果，用各種方式碰觸糖果，有的甚至偷吃糖果又吐了出來；而可以決定要不要吃糖果的那組，孩子們只專注玩遊戲機，僅有少數幾位吃了糖果，多數孩子對糖果則一點興趣也沒有，由此可以看出，當你愈是禁止孩子去觸碰什麼，對孩子而言，反而提升被禁止的事物的誘惑力與影響。

孩子的父親撥來電話，十多分鐘的時間裡，他反覆地解釋自己的憂慮與不安，害怕孩子可能的失敗。於是問他：「但你認為你現在做的可以百分之百保證孩子的成功嗎？而且你真的認為你所定義的成功就是成功嗎？」他沈默半晌後說：「我真的只是為了他好。」

「我覺得你似乎把他當成了你自己。無論你多麼希望他好，你無法安排他的一生，無法保證他的成功，也無法阻止他的失敗。你不是神，不是造物主，你是他的家人，你可以給他你能給的資源，給他告誡與關懷，你可以與他希望的成功共榮，而不是要求他成為你或別人眼中的成功。更重要的，如果他真的考壞了，

或者遇到挫折，你必須從現在開始學習陪伴他的失敗，而不是譴責他，然後，你要記住，你永遠不是他，你也不可能變成他。」他說：「許多道理我都懂，但是…」搶在他陷入迴圈中前對他說：「那就開始實行你懂的道理，你是幸運的，你的孩子還相信你，願意對你發出呼救。」

我深信孩子提到「爸爸」二字的泣不成聲，與他不止一次在父母面前的自殘，都是在對他們發出求救訊號。

深刻理解家中有個孩子深陷大考壓力，並且不斷有自殺傾向，對於父母親而言是多麼惶恐與疲憊的事情。然而，時間一久，父母親可能會因為孩子反覆陷入這樣的景況而有所輕忽，甚或遺忘孩子並非以此為要脅，而是沒有足夠的語言文字能訴說自己內在的崩潰與痛苦，沒有足夠的經驗與能力自救，而若身處在這個絕境中，仍不斷地接收到外界對他的壓力時，人是會放棄求救，選擇絕路的。

我始終深信人來這世間一趟，並不是單純只為成功而存在，而是為了學習與經驗而存在。學習與經驗必然包含一次次無可迴避的失敗，甚至身為父母這件事，無論讀了多少教養書籍，懂得多少世間道理，仍必須時時刻刻學習怎麼當父母，而且沒有一種父母是從不失敗的，甚至多數時候，若你深信你的孩子是「獨一無二」，你就要接受自己沿用他者的教育方針會時刻面臨挫折。若深信自己的孩子是世間「獨一無二」的存在，為何又矛盾地認為可以沿用別人的經驗來教育這個「唯一」？你必須從失敗中尋找到與這個「唯一」相處的方式。

學習放手讓孩子前行很艱難，但學習擁抱孩子的錯誤也很艱難，甚至學習擁抱自己對孩子所犯下的錯誤更難，而在放手與擁抱之前，必須能聽見你孩子發出的呼救聲。孩子其實從出生的那一刻開始便不停地對父母發出求救的訊號，從不會語言時用哭泣表達的飢餓、寒冷、病痛，即便學會說話後，孩子仍不斷地以各種方式對父母求救，若要真正地聽見這個聲音，父母必須學著打開自己的耳朵，而非只是看見你希望他擁有的成功與人生。

我仍深信多數的孩子在對父母失望之前，他們都曾一次次地對父母發出求救的訊號，那個訊號必然曾經反覆地傳達出他們的深愛與在乎。不只是父母深愛孩子，更多時候，孩子其實更深愛著父母，更害怕失去父母，害怕到必須透過傷害自己方式來告訴你們：我真的在乎你們對我的期望與擔憂，但我已經身處絕境裡了，請救救我。

求求你們救救我。

幾年前讀袁瓊瓊老師談某個孩子自殺的文章〈兒子沒有說話〉，當中有段話至今仍深刻記著：「我有時候認為，一個人對另一個人能夠做的最好的事，就是相信他的能力，然後站在一旁，看他成長，並且欣賞。身為父母應該像園丁，給樹木澆水，除蟲之後，就看他生長。我們不會規定玫瑰要變成茶花。但是許多父母常常想把香蕉種成蘋果。」

愛是一種深信，一種在旁的注視與觀望，一種放手與擁抱，以及聽見所愛之人對你發出的呼救聲。