周蔚宸臨床心理師

過度保護

VS. 過度限制

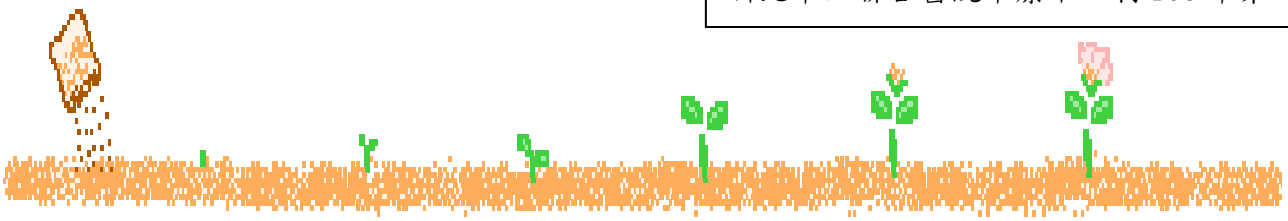
過度保護

隨時隨地盯著每個細節，這是過度保護型父母的特色。由於怕子女受到任何傷害，這類的父母總是非常地注意兒童的一舉一動，從吃飯、穿衣、睡覺到玩遊戲，都為他們做好決定。事實上，父母這樣做很容易壓抑了兒童的成長。心理學家的研究發現，小孩的過度焦慮很可能來自嬰幼兒時期母親過度的保護。

為了避免兒童發生任何危險，過度保護型父母剝奪了兒童對周圍環境嘗試及探索的機會，因此兒童沒有機會發展種種的能力。而且，在父母的過度保護下，兒童學到：「我是軟弱的」、「我沒能力」、「我就是做不好」，兒童長大後。容易變得較沒自信、自尊較低。

過度限制

過度限制的父母常常嚴格地限制兒童要遵守許多規定和標準。例如：規定兒童一定要每餐吃一份水果，不可以吃任何‘零食、糖果以免蛀牙。我們常可由青少年的抱怨推測他們的父母是否為過度限制型的父母。

過度限制型的父母讓兒童無法學會獨立自主，妨害子女的成長。也許在人前，兒童會表現的很得體聽話。但是，這些兒童也容易養成害怕、依賴、順從、壓抑的敵意和思考僵化、缺乏創造力的現象。

新北市立聯合醫院早療中心制 103 年第一版