

親子同路



拼出幸福家



## 鏡子

鏡子，每天起牀後我們已習慣「照一照，執一執」自己，然後才安心與人見面，因為我們都喜歡和期望自己以一個乾淨整齊的形象與人接觸。

在餐館裏，常看到小孩進食時弄至滿面醬汁，在旁的父母急忙替他們抹乾淨。不知從何時開始，父母常常盯着孩子的錯處(骯髒)，並要求他們立即、徹底改正。在輔導時所接觸的家長，有不少都表示子女「難處理」，在家出現「失控」的情緒和行為，期望求得秘方妙法，以解救孩子。

有一位媽媽因為子女沒有按她的吩咐做事而大發雷霆，曾命令兒子赤裸全身罰站門外，把他羞辱，也曾剪掉女兒的頭髮來懲罰她。事後那位媽媽冷靜下來，才驚覺自己的失控行為，後悔不已。

家庭治療大師Virginia Satir提出「『問題』不是問題，應對才是問題」，即表面問題，很多時不是真正問題，怎樣回應才是問題所在。例如孩子不願做功課，家長是以大罵，抑或用禮物等哄孩子跟從？向他們講「讀書才有前途」的道理，抑或不理睬他們？

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為區珮勵姑娘。

家長用各種方法，可能一時奏效，但日子久了，孩子仍會順從嗎？即使孩子跟了，心裏服氣嗎？親子關係不受影響嗎？

當子女與自己的期望不符時，家長可否先停下來，取出「鏡子」，不是向孩子，而是照向自己，並問自己：我為何生氣？我對孩子的期望是甚麼？除了立刻完成功課，可有其他選擇？家長可別小看這樣的做法，在輔導中，當受輔者得到一個回顧自己內心的時刻，往往會得到很大幫助。好像上文提及的媽媽，若她可以早點給自己「停一停，想一想」的空間，內心便可以更平和地去了解孩子的心理和需要，處理其困難，不至於出現兩敗俱傷的情況。當孩子感到被接納和尊重時，自我就被建立，並學習到一個健康的溝通方式。心理學家表示，兒童時期自我價值的建立，對他們日後成長十分重要。

香港人不管多忙碌，都不會忘記照鏡後才出門。愛孩子的父母，也需要常用鏡子照照自己的內心，好好整理內心，然後才教導孩子。讓我們以一個內外都美麗的自己來陪伴孩子成長，叫他們也活得健康快樂！