

親子同路



拼出幸福家



反叛與精神健康

記得女兒在中學階段參與學生會的工作，由於事務繁多，年輕人不懂得控制時間，弄致有時午夜後才回家。觀察了一段時間，發現仍沒改善，便設下界線，要求她無論何事，也要午夜前回家。女兒對此家規有點反感，出言頂撞：「管夠未呀！」我有點錯愕，因平日乖巧的她，很少說出晦氣話。我唯有先平伏自己，表示明白她期望更多自由而事與願違的失望感受，並向她解釋父母並非要顯示權威，或為管而管，乃因她未成年，不能為自己的行為負責，要求她若必要在午夜後才回家，應先得到父母的同意。未幾她平靜下來，往後日子也能遵守協定。

相信不少家長也曾面對孩子反叛或不聽話的時候，那種突如期來的衝擊，實在不容易招架。我反而視這為正常現象，表示孩子已開始長大，有自己的想法和意見，並嘗試獨立自主。只是在過程中要提醒孩子應注意語氣和態度，遇有意見與父母相左，應理性地協商並尋求共識；若協議既定，年輕人便要為自己的決定及行為負責。這是年輕人學習成為成年人的必經過程。

可是，當孩子學習獨立自主的過程遇到障礙，或家庭的拉力太大，輕則容易

發展為優柔寡斷或被動、退縮的人格，重則影響情緒精神健康。例如有些過分保護的家長，生怕孩子受傷害，不讓孩子嘗試。孩子缺乏從錯誤中學習的機會，甚或連照顧自己的技能也未掌握，便難以建立自信。即使成年後在工作上也只能任由別人使喚，在家中也難扮演帶領者的角色。

有些家庭為了維持表面和諧，會盡量避免衝突。每當家庭成員有不同意見便避而不談，成員之間的不滿情緒便會累積，孩子不敢面對衝突，也缺乏解難的技巧和韌力。當孩子長大後遇到困難也只懂逃避，但又不滿這不堪的自己，久而久之便會演變為情緒病。一些情緒太黏連的家庭，成員之間太在意彼此的情緒及反應，並視孩子開始獨立自主為一種危機，威脅家人之間的團結和親密關係。例如部分患上飲食失調的孩子，因在家中被過度轄制，只有管理自己的體重才能帶來獨立自主的感覺。

凡此種種，可見家庭成員之間應有緊密的聯繫，但更應放手讓彼此有自己的空間。父母適度的放手，對青春期子女的人格發展尤為關鍵。

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；本文作者為朱少萍姑娘。