

親子同路



拼出幸福家



## 焦慮與需要

記得約二十年前，筆者在屯門區工作，那時屯門仍是不毛之地，工作地點坐落較空曠的地方，在冬季，該區氣溫可以比市區低三至五度或以上。記得有次氣溫驟降，寒風凜凜，冷得我不斷發抖。好不容易回到家，見女兒正在玩耍，二話不說便為她添衣及圍上頸巾。不久，女兒汗流滿面。原來家傭已為她穿上合適的衣服保暖，只是我剛從室外較寒冷的地方回家，自己覺得凍，也以為女兒穿不夠，才有此搞笑情況出現。

認識一位家長，孩子一向成績不俗，不但入讀精英班，更是學校的風紀隊員；孩子亦參加了學校的樂團及籃球隊，可謂文武雙全。不過，今年小五呈分試，中文科他只考獲及格成績，令家長大失所望又甚為緊張。家長不但要求孩子即時停止參與一切課外活動，還勒令他放學後要立即回家溫習。孩子總結是次失敗經驗，乃因升上小五後，課業比以前艱深，老師的要求也比初小高，自己卻沿用初小的溫習方法，當然沒法應付了。但家長不由分說便斷定孩子因參與太多課外活動而分心，因自身的焦慮而一刀切停止孩子參

加課外活動，令孩子十分無奈。

誠然，父母關心和愛護孩子之心是良好的，但在行動上有時也會「做多咗」或「判斷錯誤」。原因是我們回應不同事件時，是基於家長的焦慮而非孩子的實際需要。焦慮使我們較易情緒主導，視野狹窄，也較難運用理性思維作適切的判斷和合理的回應。那麼，怎樣才能不被焦慮主導呢？

我們須觀察及留意自己是情緒反應(reactive)，還是經過深思熟慮的回應(response)。不適宜在未有查證原因前，便因應焦慮情緒而作出決定。家長應冷靜下來，細心檢視客觀事實，如孩子在試前準備充足嗎？教學內容和考核方式是否艱深了？多方了解，才作出合理和有用的決定。

最近香港的虐兒個案有所增加，相信當中大多數家長也不想以暴力對待子女，只是當時被激烈的情緒主導而作出具傷害性的行動而已。故此，若家長能在回應事情時，不讓焦慮及情緒主導，而是運用理性思維回應，相信很多親子衝突和傷害是可以避免的。

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。