

亲子教室：家庭风暴中拥抱孩子——林美娥

播音：星星

孩子需要怎样的成长环境才是最合适、最健康、最重要呢？值得家长们深思！

身心受创的孩子

盈盈刚踏进 13 岁，本是聪明伶俐，对未来充满憧憬与活力的少年人。但这一年，她面部及身体多处皮肤出现过敏，泛红疹的情况严重。她坚持拒绝求诊，又常以身体不适为由逃避上课。因为无心向学，成绩不断后退，且精神渐渐欠佳，经常失眠。她时而激愤谩骂，时而流泪消沉，言词间充满愤怨及失败感；对父母的劝慰，采取激烈对抗及放弃态度，甚至表示不恋栈生命，令人担忧及心痛。父母旋即向精神科医生求助，给予她服食抗抑郁药，情绪稍为稳定。

据父母了解，盈盈自升中一后，成绩未达学校要求，得不到师长的肯定及赞赏，加上皮肤情况恶化，令同学疏远。她无论在学习适应及朋辈交往上，均面对极大困难及挫折。在这个暴风时期，家庭能否成为遮风挡雨的安全岛？父母能否携手同心成为孩子的抗逆能量？实在非常重要！

父母将盈盈的情况全部归咎于学校及制度。这只是表层的问题，是值得关注的，但切勿忽略了家庭因素。若把焦点转移至盈盈的成长环境，便能够更全面地了解她内里深层的困扰是来自父母长达十年的关系不和，缺乏良好的家庭气氛。盈盈最渴望得着父母一致的爱及肯定，可惜一直无法如愿，反而长期处于父母不断的争拗中，显得左右为难，被迫成为父母争斗的磨心。

盈盈升读中一，在学校一切尚未适应，父母又经常为姻亲关系、家事安排、经济困难等争拗不休，而且越加激烈。对盈盈的学习要求，双方完全不一致；一方宽松，一方紧张，女儿无所适从，造成三人混战的局面，令她情绪陷入崩溃状态。

情绪的安全感

根据 John Bowlby 的依附理论，孩子极需要情绪的安全感。在稳定相爱的关系及环境下成长，人才能获得基本需要：被爱、被照顾、被接纳、被肯定及被尊重，让身心得以健康发展。

研究显示，拥有这种安全感的孩童及青少年，会有较高自信及好奇心和较佳之社交技巧。长大后，更能建立满足及愉快的亲密关系。反之，个人情绪会经常摇摆不定，矛盾纠缠，形成负面的自我形象。若遇上危机因素，可能引发心理、社交及行为问题，影响一生。盈盈的经历就是具体例证。在这个困境下，孩子最需要的是：

一、明白困扰接纳情绪

孩子成长历程中，面对重重障碍，带来焦虑及压力，孩子最渴望得到父母强而有力的支持。他们需要父母专心聆听，耐心引导，而非急于批评、指责及建议。若否定与忽略孩子情绪需要，易造成压抑或对抗的局面。

父母越明白及接纳孩子情绪，孩子便越能配合要求，放下戒备，容易接受劝解及教导。处理情绪是一个过程，需要时间陪伴同行。

二、肯定能力建立自信

孩子在生活及学习上，不时面对挫败；与同学比较之下，认为自己能力不及别人，容易对自己失望，心态变得负面，自觉是一个失败者。

父母要敏感地察觉孩子所经历的，给予孩子合宜的赞许是很有效的。可以对孩子的努力表达欣赏，用心留意孩子的美好行为，并清晰地赞赏。让孩子在难以避免的挫败经验中，同时建立成就感，作为健康的平衡；又让孩子确认自己在父母眼中是最宝贵及有价值的，可减低负面伤害的震荡。

现实社会中，不少父母乐意为子女的问题积极求助，乐意付出代价；反映这一代父母重视子女的程度，值得鼓励。但看见许多家庭背后，其核心困扰，倒是夫妇长期关系不和，甚至决裂。子女无辜地成为争斗的磨心，实在可悲！如何才能给予下一代真正幸福？父母值得反思两点：

一、放下争斗追求复和

夫妇持续争斗，不单伤害彼此情感，更严重是祸延下一代，直接使子女身心受创，可能造成永久创伤，难以复元。许多夫妇问题，是日积月累的，以盈盈的父母为例，要处理十年的积怨，是相当艰巨的。

因此，应及早正视问题，寻求协助及改变；放下自我与执着，停止埋怨和争斗，追求关系复和。尝试以开放的心，放下盔甲，把内在高焦虑及绷紧的情绪逐步舒缓松绑，好让自己回复平静的状态，以至能客观、理性地分析困境，共同承担责任，为整个家的未来而努力，祝福下一代。

二、稳定关系重建和谐

子女能身心健康成长，有赖稳定和谐的关系及平静自然的环境。父母要持续交流，务求对子女有一致而合理的要求及期望；有助提升子女好学的动力，并在良好的沟通气氛下，给子女最佳的安全感；令子女加强自信，敢于迎向挑战，勇于突破危机。

盈盈的困扰带出了整个家庭的真正需要，需要复和的关系，重建爱与和谐的生活环境；能开放、坦诚沟通，营造亲密。如此，不只子女获益，对夫妇的身心健康也有好处，将会是三赢的局面。

作者简介

林美娥，个人、婚姻及家庭治疗师，美国婚姻及家庭治疗协会临床院士

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。