

亲子教室：拥抱差异，重燃盼望——钟吴丽娟
播音：星星

孩子生下来有特殊需要，父母如何自处？特殊的孩子是诅咒还是化了妆的天使呢？

坐在面前风度翩翩的年青人，是二十多年前曾为他作自闭症评估的天赐。整个晚宴席上，他端坐在叔叔阿姨辈中，守规有礼，轻松自在。虽然他偶尔仍是目光游移不定和把玩手指，答话只是简单片语，但我对这久违了的后辈，仍心存感恩和赞叹。天赐几岁大，父母知道他是自闭症孩子后，经历过一段颇长的心理适应期；要接纳他的缺陷—发展迟缓和怪异的行为及情绪。二十多年来，他们慢慢体会到孩子是上天给他们家庭的礼物。最近十年，他们更能够享受与天赐一起旅游，一起宣教。我欣赏他有自理能力，晓得关心父母和懂得控制脾气。

天悯的情况可不同，二十多年来，父母不能接受女儿智力逊于别人，又有郁躁问题。她不但在外面时常惹上麻烦，甚至犯法；所以在她的口袋里要放一张由我给她写的证明，让警察知道她的问题肇因可能关于她的智力与精神病。母女关系恶劣，天悯从小觉得被父母拒绝；以为被人摒弃，内心充满愤怒，对人充满敌意。



谁之过？

发现自己的孩子有发展障碍、心理情绪疾病或特殊学习困难，家长在不同程度上会经历典型的心理反应—震惊、否认、疑惑、忧虑、愤怒、哀伤、内疚等，值得欣慰是家长最终能够接纳孩子。接到诊断结果后，父母会问：“是什么导致孩子有问题？”诚然大部分情况可以追溯成因，但也有许多情况是原因不明。满腹疑团，家长问：“我有过失吗？在怀孕期，我可曾吃错东西？在管教上，我忽略了什么？我错过最佳的训练时刻……”凡此种种，像梦魇般缠扰父母很长一段时期。有一些父母更会问：“是我或是家犯了什么神灵没有？是上天给我的报应、惩罚吗？”这当然没有简单的答案。寻根究底，面对照顾和养育孩子的挑战，父母需要学习耐心，操练爱心，保持信心，对人、对自己要宽恕，拥有盼望，切勿给自己加上不必要的罪咎。面对人生的苦罪问题，感天下父母能够在困难、逆境中发现更多从前不曾想过的可能和机遇。

苦难变祝福可以吗？

从否认到接纳孩子有特殊需要，父母需要不断调节自己的心态：

一、面对期望落差

父母内心必然有失落感（失去拥有一个正常的孩子的梦）、无助感（前路茫茫，思考孩子可以恢复正常吗）、哀伤和不满（被歧视和承受各方压力）。最初可能想逃避社交，害怕别人的关

心和慰问。不过，压抑或装作若无其事，只会帮倒忙。反之**按着自己的步伐，打开心扉，与别人分享困惑，反而可以疏解压力。夫妇彼此支持，也是行走这漫漫长路的最佳能量；**特别是双方家人若有偏见，排拒特殊儿童，就更显得重要。父母不协调会加深另一方的孤单感，甚至可以走上抑郁的道路。



二、提防两极化反应—过度补偿或者疏离

过度补偿：有些父母知道孩子有个别差异的时候，会立刻辞掉工作。几乎将百分之百的时间投放在有特殊需要的孩子身上，而忽略了自己和其他家人。有时候这举措可能是为弥补内疚或者减轻自己的焦虑和恐惧，但长远来说，可能要付出沉重的代价。**平衡家庭、个人和其他孩子的需要是很重要的事情。**

疏离逃避：有部分父母因为不能接受孩子的缺陷，心理上把自己抽离问题，以减少不快。结果可能是**孩子被忽略，得不到应有的照顾、训练和接纳；**孩子也可能因为感到被拒绝而产生不良的情绪及行为反应。

三、知己知彼、同舟共济、拥抱差异、重燃盼望

知己知彼：在焦虑中，父母的判断可能受影响，需要学习放松，保持心境平静。养育一个特殊的孩子是终身的职分，必须务实地对孩子的问题有正确的了解和期望，比如征状、成因、特殊教育、治疗、训练、预后等。阅读书刊，参加研讨会、课程，请教专家，都有帮助。

同舟共济：和其他有相同问题的家长联系起来，参加家长组织，认识更多资源，交换教养心得，被同路人理解和认同。在疲乏、困倦的情绪中得到支援，这是极宝贵的一种内在资源。

拥抱差异：哪怕孩子是弱智、自闭、过度活跃、有身心缺陷或残障，他们岂不是上天宝贵的创造吗？你对这世界、对孩子、对自己有什么信念？相信有人仍然爱你的家庭吗？相信孩子仍然有价值、有盼望吗？相信自己能够享受育养这孩子吗？**让正面的信念成为你的行动和经历，检视那些可能成为障碍的负面想法；肯定孩子的价值，让自己眼光超越孩子的限制；欣赏他微小的进步、一个笑容、一次回应、一些新的技能……爱能使许多奇迹发生，让你在困难中坚持。**孩子成长路上，虽然有风暴，但愿在跌宕中我们仍然能感恩，生命得以提升。



作者简介

钟吴丽娟，临床心理学家。

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。