



臨床心理學家 何思敏

## 攜手走出「怪獸谷」

「怪獸家長」是近年冒起的一個名詞，用來形容那些對子女事事關心，過度催谷子女的家長。現代家庭大多只育有一至兩名小孩，家長對子女的重視自然比較高，再加上整體社會風氣對個人成就有著過度的執迷，將「快人一步，理想達到」視為現代的生存法則，及至近幾年在親職管教的領域上也猛然吹起「贏在起跑線上」的怪風，叫不少家長如羊走迷，身不由己地加入「怪獸父母」的隊列當中。

### 從至愛走到傷害

誠然，每個孩子都是父母的心肝寶貝，孩子的成就往往是父母的最大安慰。作為家長，當然希望為子女安排最好的學習環境，好叫他們的潛力可盡發揮，朝夕生怕因自己一時疏忽怠慢而耽誤他們的人生幸福，這份為人父母的扎心與著緊，實在是無可口非的。

所謂「愛之深，責之切」，家長們為著孩子的前途步步進逼，這種從厚愛化成傷害的案例縱然屢見不鮮，卻未能抵擋社會整體揠苗助長的歪風；可是，今年接二連三的小學生自殺慘劇，及至年僅五歲的幼兒亦因面試壓力而揚言「想死」，這些都猶如給家長們一記當頭棒喝，叫人深刻反思現今的教養方法究竟出了什麼岔子？是誰偷走了孩子天真爛漫的歡笑聲？

也許，年幼的孩子並未充分掌握死亡的概念，惟從他們誤將自尋短見視為當下困境的唯一出路，則可見他們裡頭充斥著巨大的無力感，小小心靈被壓力擠得喘不過氣來。近年，「求學不只求分數」的壓力爆煲已蔓延至年幼的孩童，本港公私營醫療機構均發現，幼稚園至初小學童患上焦慮或抑鬱症的個案近十年大幅上升十倍，而研究數據顯示，童年時曾患焦慮或抑鬱症者，成年後的復發的機會高出六至八倍，由此可見，我們下一代的心理健康實在岌岌可危。

### **水能載舟亦能覆舟**

就筆者臨床所見，不少家長並非不顧一切地盲目催谷子女；相反，他們心中存有一個疑問：就是眼見每當對孩子施壓，他的能力便隨即提升，那施加壓力究竟熟好熟壞呢？心理學的研究指出，適量的壓力的確能成為追求卓越表現的原動力；可是，壓力過大卻會影響情緒健康，繼而拖垮表現，削弱自信心，令人更加受壓和緊張，惡性循環油然而生。

由於年幼的孩子的思維和語言尚未發展成熟，他們未必能透視自己的內心世界，亦未必懂得用語言去表達抽象的思想和感受；故此，孩童因生活壓力而引發的焦慮，較多透過行為和身體反應呈現，故需要家長平日細心觀察方能辨識，孩子常見的焦慮徵狀包括：失眠、精神不集中、容易發脾氣或哭泣、身體不適如頭暈或肚痛、長期疲勞、抓傷皮膚或摳手指、逃避或對抗性行為等等。生活有如煮開水，壓力就好似爐火；火太小，水煮不滾；火太大，水則煮乾。假若你的孩子出

現上述的徵狀，也許你應審視一下，現時所用的「爐火」是否太過猛烈？是否有需要調校一下？

## 陪跑教練之道

每個人的人生旅途上都難免有些事情未能如願，作為家長實在值得多花點時間檢視自己是否有否將個人的期望和年幼時未能實現的理想過分投射於孩子身上，又應多點觀察和聆聽孩子的需要和心聲，作為調整期望和管教方法的依據。

在培育孩子長大的路上，家長實在猶如孩子專屬的陪跑教練，從小訓練他的體能和意志力，以能獨立自主地跑畢人生馬拉松。而一個稱職的陪跑教練，總是時刻緊隨著學員的步速，既不領先亦不落後，時刻留意學員的狀態，交替給予鞭策與鼓勵，並於需要時提供適切的指導和協助，讓學員學習憑自己的力量克服困難，跨越障礙。換言之，家長應避免將一些不必要的壓力加諸孩子的生命上，以及按孩子當下的成長需要，提供多方面的支援和足夠的空間，讓孩子們發揮最大的天賦潛能，學懂面對困難與挫折，逐步走出自己的人生路。

每當孩子的行為或表現未如理想，家長打算跟孩子進行任何「賽後檢討」之先，宜先覺察自己裡頭的情緒反應，以避免在負面情緒的驅使下，講出一些傷害孩子自尊感的晦氣說話。同時，家長宜盡量開放自己的心懷，以關懷的態度聆聽孩子的心底話，接納他們的個性和特質，並給他們注入樂觀積極的正能量，幫助他們建立自信心，使他們更有力量從失敗中重新站起來，這實在比起絮絮不休的說教和打罵來

得有效和持久。此外，家長應多加讚賞孩子的努力，讓孩子感受到父母是一直從旁守望的愛，並知道自己的付出得到父母的認同。至於「叻」、「醒」之類的用詞不但空泛且與孩子自身的努力沒有太大關係，家長不應常掛在口邊。

筆者深信，每一對家長和孩子都是獨特的，天下間沒有一種教養方法有如靈丹妙藥能夠解決所有親子問題，惟中外研究和臨床經驗均明確告訴我們，親密的親子關係和良好的溝通是成就孩子破繭而出，展翅高飛的關鍵，但願作為家長的你能緊緊握著親職管教的鑰匙，攜手跨越成長路上的大小障礙，帶領孩子開啟通往豐盛人生的大門。