

談說

孩子, 你的生命是最寶貴的!

愚妻束縛孩童的心, 管教的杖可以把愚妻遠遠驅除。

(聖經新譯本) (撒下 10: 19)

開學至今, 醫宗學童自殺事件的發生, 都令人感到非常惋惜及擔心。公私醫院均發現焦慮症和輕生傾向。瑪嘉醫院兒童及青少年精神科主管陳國齡醫生透露, 八成以下求診病人數目, 每年約百人, 為十年前的十倍。我們的社會究竟出現了甚麼問題? 是孩子太脆弱, 還是生活壓力實在過大? 兒童應該是人一生中最高興無憂的階段, 為何卻走到生命的巔峰?

文: 梁麗健 (親子教育顧問、資深臨床心理師) / 攝影: 謝天



個案(一) 賴床的卓揚

卓揚五歲, 就讀幼稚園高班, 陳太及陳生每天早上都要預早四十五分鐘喚醒孩子, 然後由女傭帶孩子到校車站等校車。因為孩子經常賴床, 而父母又不想他遲到, 所以每天都很焦急地協助孩子穿衣、梳洗及吃早餐等, 務求能及時趕乘校車。

父母深知孩子惡習難改, 在無奈之餘, 唯有痛下決心, 打破惡性循環, 減少對孩子的幫助, 讓他慢慢梳理地穿衣、梳洗及吃早餐, 孩子因此趕不及乘校車。女傭依照卓揚父母的吩咐, 與孩子乘公車回校, 結果經過五十分鐘的車程, 孩子不但覺得累, 而且還遲到了。回家後, 父母表示明白孩子的不快, 不但沒有責備, 而且還建議他每晚在父親的手機中選他喜歡的鈴聲作喚醒之用, 以鼓勵他準時起床。最後, 父母不用再多番催促孩子起床, 完成梳洗等任務, 還可以準時乘搭校車。

個案(二) 拖延的嘉晴

嘉晴八歲, 就讀三年級, 每天由放學後, 約四時許, 母親梁太便開始催促女兒做功課、練琴、溫書、洗澡及吃飯, 直到十時睡覺, 仍需催促。由於嘉晴做事慢, 喜歡拖延, 只要梁太不在女兒身旁, 她便越加散漫, 所以, 梁太便需不斷監督孩子。嘉晴的功課尚且可以勉強完成, 但卻花上四十五分鐘洗澡, 吃飯也需用上一小時, 連遊玩或看電視的時間也沒有, 母親孩子固然感覺不爽, 而女兒也向母親投訴, 表達困擾。

母親知道繼續下去, 情況只會更加嚴重, 於是開始學習應用「責任承包制」。首先, 母親與嘉晴溝通後, 明白嘉晴亦感到壓力很大, 於是, 他們協議每天各項任務及活動的時間安排, 而洗澡及吃飯時間則與遊戲及親子故事時間連結一起, 只要縮短洗澡及吃飯時間, 便能得到更多歡樂時光。嘉晴覺得多了自主權, 有了目標, 而且少了母親的催促和監督, 大多能照時間表上的安排完成任務。母親將責任交回女兒, 看到女兒由被動變得主動, 而且親子關係也改善了。





70年代後的「自我世代」

有研究顯示，自70年代以後出生的孩子都漸趨自我，產生了所謂「自我世代」(Me Generation)。有別於50-60年代在嬰兒潮下出生的孩子，70後出生的孩子是較被期待的，由於社會條件愈來愈好，出生率下降，所以子女的出生不再像以往般為父母帶來負擔，反而是為家庭帶來希望和快樂。父母甚至盡力滿足孩子的需要，令他們愉快。

成為家庭中心的孩子更自我

隨著子女數目愈來愈少，父母對孩子愈來愈著緊，孩子成為了家庭的中心，父母的寵兒。父母重視孩子本是天經地義，但卻使孩子變得更加自我——重視自己的感覺、好惡，忽視他人的感受及環境，追求自己的快樂變得很重要，透過自己的成就，從而獲得自尊。自尊高本來是好事，但在父母庇蔭下直接植入的自尊的副產品卻是自視過高及自我膨脹，內心脆弱的部分卻未被考驗。

兒童發展被商品化

另一邊廂，在父母給予子女充足照顧時，也孕育出相應的期望，希望子女贏在起跑線上，希望子女能展示其擁有的才能。可惜近年兒童發展被商品化，不少產品、活動及課程都以發展孩子為名，誘使父母豪花幾萬圓買BB教材，疲於奔命地帶子女參加林林總總的興趣班及面試班，務求令子女能脫穎而出。父母望子成龍的心態已對孩子的心理健康造成沉重的壓力。

高要求及標準之下的危機

父母一方面趕緊為子女打造順暢的前路，將孩子捧得高高的，不懷面對挫折及失敗。然而，父母卻不斷提高對孩子在各方面的要求及標準，所以，當孩子在生活上遇上了困難，而超出了父母的協助範圍時，便容易造成困擾，不僅表達及面對，情緒炸彈便潛藏於心中。當焦慮及憂鬱的情緒累積到起來，無助與絕望之情也隨之而來，甚至萌生輕生之念。其實，不同時代都有不同形式的壓力，但新生代沐浴於家庭的保護及吹捧之下，較容易與現實生活脫節，面對壓力時會感到徬徨，甚至逃避。

堅毅的精神培養由家開始

因此，為了增強下一代處理壓力和焦慮的能力，孩子需要堅毅的精神，積極面對失敗及困難。培養孩子堅毅的精神該由家庭開始：

承擔責任——父母宜放手給予子女責任，增強孩子的責任感，讓孩子透過承擔責任，遇上生活上的困難，學會自行解決問題。但先決條件是父母要降低標準，給予鼓勵，並要有耐性讓孩子完成任務，但要避免給予過多任務，特別是學業成績的追求。父母需要另有眼光看孩子，不單看成果，卻要重視孩子努力的過程；父母需要忍心讓孩子承擔被動、過分依賴及逃避困難的苦果，卻不要為怕孩子受苦而出手襄助。孩子受苦(Pain)與受傷害(Harm)是不同的，痛苦令孩子堅強，傷害卻會破壞關係。

提升自制力——由於現代父母，一般都傾向以孩子為先，致令孩子的慾望很容易得到滿足，獲取了許多「想要」的東西，卻非真正的需要。如此，孩子一方面學不到感恩，另一方面更不習慣約束自己的慾望，培養出自制力。父母委實需要減少即時回應孩子的渴望，尤以物質為甚，反而訂立中、長線目標來鼓勵他們用功，賺取自己努力的成果，培養出延遲滿足的習慣。



透過培養孩子承擔責任及自制力，他們便會在對困難及挫折時，啟動克制情緒的機制，約束自己的行為反應，可以堅毅地解決困難，克服挫折，面對生活中的種種壓力。

不作失禮的事，不求自己的益處，
不輕易動怒，不計較人的過犯。

《聖經新譯本》(林前13:5)



漫畫：廖志明