

作個輕鬆家長

周天駁(Anselm Chow) 專業心理輔導及治療師

中國的《人民日報》曾在微博發起一個話題討論，問：“中國媽媽為什麼這麼累？”引發熱議。其中有說：中國媽媽太勤快了，“把你拉拔長大我容易嗎？”有說：中國媽媽太無私了，當媽之後就沒了自我；有說：中國媽媽太容易擔心了；有說：中國媽媽控制欲太強了，她們把自己無法實現的願望傾注在孩子身上。比較集中的觀點說中國媽媽特別喜歡攀比，“你看隔壁家的小明怎麼怎麼樣等”。在這眾多的說法中，都反映出許多中國媽媽共有的特點，就是非常忙碌，非常操心，活得一點也不輕鬆。

外在的行為來自內在的心態。忙碌的家長，常反映了一種思考模式，就是“家長必須給予孩子全部的幫助和照顧，包括飲食、起居、生活、學習、處理自己的問題等。”這種思考模式或者從來沒有說出口，它卻真真實實地存在大腦裡面，令家長們每天照顧孩子小心翼翼、各方保護、疲於奔命。如果這種養兒方式帶來美好成果，孩子們都成熟、成功、有責任感，那辛苦一些大概也值得。最不理想的是，家長付出這麼多，做得這麼勤快、疲累，孩子卻不爭氣、不成熟、沒責任感。

研究指出，孩子的成熟度及責任感與父母對孩子行為的控制程度，兩者之間是有關係的。研究把父母對孩子行為的控制程度分作三類，分別是告知、教導、授權。告知是：我說，你去執行。教導是：我解釋，你去明白。授權是：我引導，你找答案。第一類孩子在被動的位置，不用動腦筋。第二類孩子半被動半主動，要動一些腦筋。第三類孩子在主動的位置，而且要動許多腦筋。從思考度角度看，第一類孩子屬低思考度，第二類孩子屬中思考度，第三類孩子屬高思考度。可以想像得到，三類孩子中，第三類的孩子更成熟、成功、有責任感。如果家長太勤快，把孩子自己份內的事都給做了，把答案都告訴孩子了，很大機會孩子就是第一類，不主動、不動腦筋、不成熟、沒責任感。

如果我們想孩子成熟、成功、有責任感，我們就要在某種程度上，隨著孩子的長大，刻意逐步地減少“告知”和“教導”，而給予更多的“授權”。

更多的授權，帶出了使用孩子內在資源的問題。以下的概念對作父母非常重要：

1. 每個孩子都已經具備使自己生活得更好的內在資源。
2. 神已給孩子極其豐富的內在資源，並且這資源越用越有。
3. 父母要動用孩子裡面的豐富資源。
4. 人的內在資源若不使用，將會退化。例如，太空人在太空沒有體重壓力，因此要每天做有壓力的機械運動，否則回到地球時走不動。如例如，退化性關節炎患者要去除走路磨損關節的錯誤觀念，適當地每天走路反而更好。又例如，用娛樂節目等外在資源解決內裡苦悶，而不是從內心尋找解決辦法，將會越來越消極和無奈。

那麼，如何使用孩子裡面的內在資源呢？基本上是：父母少做些，孩子多做些。以下是一些提議作參考。

1. 對孩子：
 - 孩子的事孩子做，例如綁鞋帶、上下椅子。
 - 多對孩子說“等一等”。孩子學習忍耐，是動用他的內在資源。
 - 告訴孩子別人也有需要，“我需要休息一下”。
 - 邀請孩子分擔工作，每天按他的能力給予一些家務事。
 - 要容許孩子犯錯誤、遭挫折。
 - 尊重孩子的選擇，不干預。
2. 對自己：
 - 刻意少理，讓孩子自己處理自己的事。
 - 鼓勵孩子自己處理。
 - 降低要求，不要把自己的孩子與別人的孩子攀比。
 - 設身處地想一想孩子的感受，“我這樣做會不會令孩子感到很煩呢？”
 - 明白什麼對孩子最好，相信孩子能做到。
 - 學習常常感恩，這對精神健康和情緒管理，都有莫大益處。

3. 要把孩子交托給神

聖經說：“敬畏耶和華的，大有依靠。他的兒女，也有避難所”（箴 14:26）。你相信這話嗎？

讓孩子承擔責任、經歷難題是很重要的。哲學家蘇格拉底說：“逆境是人類獲得知識的最高學府，難題是人們取得智慧之門”。中國古人說：“福兮禍所伏，禍兮福所倚”。而聖經有這樣的教導：“人在幼年負軛，這原是好的。”（“When we are young, it is good to struggle hard”（哀 3:27）。你願做有智慧的家長嗎？