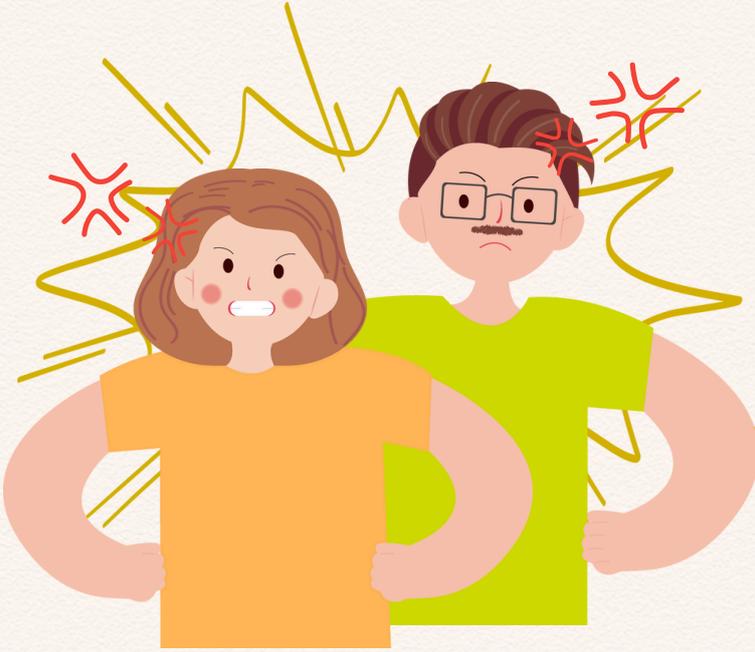


# 父母憤怒了，怎麼辦？(上)

作者：楊錦珠女士



作為父母，對於憤怒、動氣甚至發脾氣，一定不會感到陌生。面對育兒的事工，不妨計算一下，自己一天會動氣多少次，數算一下自己每天會有多少次向孩子動氣地催促：「快點起床！」、「快點做功課！」、「快點洗澡！」、「快點吃飯！」……數之不盡。不止自己動氣，孩子不開心，整天愉快的生活也破壞了。

面對自身的憤怒，首先我們可以平靜下來並深思一下憤怒的來源，以下是其中一個的原因。

## 反映內心願望的失落，帶來失望？

孩子未出生，父母已經有很多願望，隨之而來是不可避免的失望。例如：

- 孩子意外的出世，帶來自己不願承擔的壓力。
- 我喜歡的是女孩，但他卻是男孩。
- 多見別人的孩子讀書和事業那麼成功，多麼羨慕，自己的孩子成績不佳，為甚麼他不加把勁再努力多一點？
- 我希望我的孩子是溫文的，怎料他居然跟同學一起說粗言穢語，我真的不能接受！
- 很努力做個「好」父母，怎料孩子沒有禮貌又不守規矩，別人一定會感到我是個失敗的父母，我對自己也太失望了，一定要更狠更兇地教好孩子！



# 現實中還有很多很多的例子， 而父母面對自身的失望需要調節自己的想法：



- 每位孩子的出生都是一個生命的奇蹟，來臨的時間、方式和特色都是天意，並不是我們父母可以完全控制的。
- 每個孩子都是獨特的個體，有不同的外貌、特色、愛好和才能，父母需要發掘他們的強項加以發揮，無須勉強他們去完成我們的希望。所謂「勉強無幸福」，不但忽略了孩子其他的優點，更會破壞親子關係。

- 孩子是獨立的個體，我們可以給予循循善誘、鼓勵和支持，接納孩子將來有自己的命運和生命軌跡，我們不宜太「拔苗助長」。
- 父母也是凡人，我們無須使自己成為完美的父母，孩子的表現定屬於孩子的，要他們自己學習承擔後果，而無須為他們感到內疚。
- 不要將孩子與其他孩子比較，更不要將自己與別的父母比較，使自己和孩子都成為知足和自信的人。

除了調節內心的希望，還有甚麼會使我們憤怒？憤怒時又如何調節情緒？筆者會在下一篇文章再探討。

