

亲子教室：“放手”就是子女成长的时候——林美娥

播音：星星

哲是家中独子，生活于一个相对富裕的家庭，衣食无缺，自幼有佣人贴身照料，管接管送。父母只望他能专注学业，将来前途光明。

他文静有礼，成绩不俗。在父母一切安排与规范下，完全顺服，从不反抗。只是父母从不知他沉默背后的真正想法及意愿。当发现他在社交方面有明显障碍，父母甚忧心，但却束手无策。

父母为哲将来出国升学铺路，虽不放心，亦安排他到国际学校升读高中，并入住宿舍。哲起初难以适应，吃力地重新学习自我照顾。因个性畏缩，令他更加收藏自己。

岂料，阿哲因为有了自由开放的生活空间，在可以自学及自理的环境下，激发了他主动学习及他的社交兴趣。他竟然与同学筹办话剧，并参与演出。内心真正的他能展现人前，显得开朗、活泼，敢于表达及争取，找回自我及自信。

让孩子独自行第一步

期待子女健康成长，是每个父母心中的渴望。然而，子女要真正成长，不单是身体，心理亦同样重要。

父母要学习放手，并愿意与子女共同经验放手之后可能会出现失误。这个历程好比子女年幼时，蹒跚学步的情景。渴望子女独自行出第一步，父母必须经验在子女挣扎下，放开手臂；让他们跌倒后，再尝试再努力站起来。父母用眼预防危机，用爱作支持指导，用行动安慰子女因跌碰所承受的痛楚。当父母愿意放开手，子女才能成功跨出第一步。那种雀跃惊喜，无法言喻，从此开拓了子女未来的每一步。放手，是成长的重要历程。

心理发展影响一生

从心理成长角度看，按埃里克森（Erik Erikson）之心理社会化发展阶段分析，整个学龄期（介于三岁至十二岁），其基本任务是要获得进取、积极及勤奋的意识感。子女要能投入自己喜爱、选择了的活动，从而确认自己的能力，强化主动性。这种对自己的正向认识与态度，对日后成长发展非常重要。子女如能设定并达至个人目标，会培养出能力感。这种经验有助突破困难及挑战，逐步建立自信，为整个成长与学习旅程奠下重要基础。

子女一旦处于不被允许及父母不认同其选择的环境，又或在父母过于呵护、照料，他们在生活细节上会显得被动与依赖。看不见个人责任，造成子女生出无力感。长远会出现愧疚和自卑，直至青少年期，更无法确立自我身份，亦无从建立人生方向、目标与意义。

可见成长历程是环环紧扣，影响人一生。父母若能及早察觉，就从子女年幼时，在生活与学习细节中尝试适当放手。但父母需要注意，放手并不等同放任。透过彼此良好沟通，在许可范畴内，让子女在身心方面获得自由发展空间。这样，需要忍耐与信任，不是容易的事情。

成长—双方需要勇气

父母渴望子女摆脱依赖，逐渐成为一个独立自主，能够承担责任的人。其背后需要父母提供探索与选择的机会，当中包含犯错空间；双方也需要勇气，父母要信任子女的能力。我在辅

导工作过程中，看见不少父母为避免子女失败及犯错，凡事替其安排妥善，又移除所有障碍及替其铺路。这样只会抹杀子女从错误中学习克胜困难的机会，实在可惜。

遇上子女犯错，思想或行为有偏差时，父母除尽快予以纠正，提供导引，陪伴子女在错误中反思更为重要。若父母采取积极态度，不单能锻炼子女敢于面对失败的能力，亦传递了正向思想模式及价值观。

当父母以爱心关怀子女状况时，尝试多以欣赏角度，让他们发挥独特思维及创意。在彼此紧密而轻松的沟通中，不妨谈天说地，聆听子女感兴趣的事，开阔亲子沟通渠道。父母就让子女在安全环境气氛下，自由流露其内在真正观感及需要，又使**他们感觉到被明白及受尊重，可以培养出子女表里一致之特质。**在适当的范围下，给予子女作选择及决定的权利，并给他们承担责任的机会。

健康成长需要扩阔对世界之认识及视野，而非单单聚焦于功课考试。游戏、玩耍也是自然有趣的学习过程，以轻松玩乐的方式，探索身边的人际互动与环境事物。全面成长是透过每个生活环节，父母不妨在假期里，容让子女为自己生活安排日程表，父母只提供指引，可发掘子女的自主能力。事实上，**关注社会及社交生活，是成长重要一环。**若社交能力不足，无疑窒碍整个人之全面发展，不容忽视。

父母一关系最重要

现今社会，作父母不简单，因父母对子女的影响力最大，父母的情绪及关系质素直接影响子女的心理状态。眼见不少夫妇有了下一代，便把焦点全放在子女身上，不自觉地忽略配偶的情感需要，直接动摇婚姻关系；造成婚姻家庭危机，实在是本末倒置。

从家庭系统角度而言，**先有健康巩固的婚姻关系，才能培育健康的下一代。**夫妇努力经营彼此关系最为重要，需持续培养恩爱及亲密情感。在家庭功能与角色上平衡责任，恰当分工，同心承担，灵活地协调配搭，态度一致地陪伴子女成长。父母若能提供一个**安稳和谐、充满爱的家**，就有如温馨的避风港，子女能在其中获得充足的安全感，也是子女身心健康发展的重要元素之一。

作者简介

林美娥，个人、婚姻及家庭治疗师，美国婚姻及家庭治疗协会临床院士。

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。