

亲子教室：“乖女儿”消失了？—鲍周瑞珠

播音：星星

“你好烦人呀！”“你都不了解我！”孩子们很多时会这样投诉。最令家长们头疼的是，似乎衣食住行各方面已尽量满足他们的需要。日常生活中，也不时跟他门作理性的分析、提醒，但不知何故，孩子们仍常投诉家长们不了解他们。究竟什么是家长不了解的呢？

原来，孩子的成长不单是从家长身上学习理性解决问题的技巧，也需要在情感上得到了解和肯定。虽然是一家人，共同生活了一段时间，不就代表能真的了解孩子的思想及情感。当某一刻各自停留在自己的想法和感受时，就进入不到对方的情感世界；顿时父母与孩子之间会出现一个无形障碍，把他们隔开。其实，这情况在人与人的相处中时常发生，问题是我們有没有能力把这无形障碍消除？以下的例子，能让家长们更了解孩子情感上的需要。

到外国念书 WhatsApp 联系

朋友 15 岁的女儿刚去了美国读书，她一直都是尽责和守规律的乖女儿，与父母的关系融洽，差不多每天都跟父母用 WhatsApp 或 Skype 倾谈生活近况。但有一天早上，乖女儿过了平常的时间很久，仍没有发讯息给父母。父母很担心，于是试图用尽各种方法或途径联络乖女儿，都联络不上。

父母最后决定打电话给女儿 Home - stay（即在当地居民租住的家庭）的屋主询问。屋主急忙走去敲女儿的房门，发现她女儿因太疲倦迟了起床，才接不到电话和 WhatsApp。屋主叫醒女儿后，女儿不停向父母嚷着及投诉：为什么要联络别人找她？她又不是……一边说，一边哭。另一边厢，父母努力解释自己的担心，因此才找屋主帮忙。同时，他们也理解女儿长大了，告诉女儿可由她决定 WhatsApp 联络时间，并尊重她的选择。

“乖女儿”蛮不讲理？

父母解释自己的立场，希望女儿明白他们的难处；与此同时，也尝试理解女儿的需要，希望她可以平息情怒。联络中父母没有责怪女儿，但可惜，父母越解释，女儿越气愤，觉得父母不明白、不了解她，还把问题推在她身上。无论父母怎去解释，女儿似乎总不理解。是不是女儿真的长大，以往的“乖女儿”便会消失了，变得蛮不讲理了呢？

其实父母能重新检讨，尊重女儿已经长大，需要更多的自由空间，这做法已是相当不错。但可惜，女儿此刻仍处于激动的情绪中，对于父母所有善意的理性分析，全然听不进耳内。要进入女儿的世界，父母首先要放下自己原先的心思意念，尝试感同身受去代入女儿的处境，而非理性地解决问题。

女儿需要先被安抚

试想：一个守纪律、尽责的小女孩，初由香港到美国一个陌生的地方，在睡梦之际，突然被屋主（一个不太熟识的人）拍门叫醒，好像发生了什么大事。乖巧的孩子可能会不自觉地怀疑自己是否做错事，内心自然不好受。

就如 John Bowlby 的“依附理论”：在惊魂未定之际，此时此刻，“乖女儿”最需要的是父母亲温柔的安抚，好叫她可以从之前的惊惶中平静过来。如果父母没有回应她此刻情感上的需要，

没有安抚她，反而不断作出理性的解释，**这理性的处理手法遇上感性的需要时，就制造了一条巨大的鸿沟**，阻隔了父母与女儿心灵上的交流。所以，父母越解释，女儿就越觉难与父母沟通。

当感性的需要遇上理性的处理时

其实，**感性的需要遇上理性的处理，在日常生活中比比皆是**。事实上，大部分人的成长不是惯性地遇到问题就用理性去解决吗？就像一个人伤心时痛哭，被别人安慰，却叫她不要伤心，不要哭。但是，越叫他不要哭，他就越想哭，因心中的感受没有被明白。又或者，一位妻子刚被上司责骂，不开心，找丈夫诉苦。丈夫却用心良苦地跟妻子分析，在工作上可以怎样加以改善。这些善意的理性分析，却往往叫当事人感到气愤。因言谈中，妻子不但感受不到丈夫的支持和体谅，而且更可能觉得被丈夫怪责做得不够好，因而令她产生距离感，像有无形的障碍隔开了他们。

通常一些伤痛或令人惊惶的事情发生了，当事人很多时仍处于用情感去接收讯息的状态。假若当事人不愉快的负面感受能在此时此刻被接纳及了解，或是他的努力付出被明白和肯定，这些正面的安抚会使当事人在情感上得到满足或渲泄。这亦促使当事人慢慢从原先的感性转过来，用理性、冷静分析事情。

情感得到满足

故此，当“乖女儿”的父母愿意尝试放下自己的思维，进入女儿的情感感世界，告诉女儿，他们理解她面对突然被吵醒那不好受的感觉。**当父母的体谅和明白安抚到女儿的情感，帮助她能正面回应父母**。最后，“乖女儿”告诉父母，虽然她仍不喜欢父母透过其他人来找她，不过，她还是感谢父母对她的关心；答应下次如有类似的情况，她就算再想多睡一会，也会预先给父母发一个 WhatsApp 讯息令父母安心。

作者简介

鲍周瑞珠，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻家庭治疗硕士。

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。