

## 親子More天倫

| 家文

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽，做關心女兒的媽媽

## 媽媽有問題

聽到孩子說「想換個媽媽」，媽媽除了傷心，還要認真思考背後出了什麼岔子。

## 家有小魔怪

「有沒有看那個由幾個媽媽級藝人主持的電視節目？第一集請了袁詠儀做嘉賓，分享湊『魔童』的經歷。」美妮說。

「她的兒子叫做『魔童』？」我笑問。

「原來你不知這個昵稱，她和張智霖會帶兒子上真人騷，都叫兒子做『魔童』。」美妮說。

「『魔童』是不是愛生事的『小魔怪』？」我再問。

「據袁詠儀形容，『魔童』真的愛搞事，上堂從不集中，又愛騷擾同學。」美妮說。

「那麼老師一定會約見家長。」我說。

「的確有，老師估計『魔童』可能患上過度活躍症，袁詠儀於是帶兒子去找有關專家。」美妮說。

「專家怎樣說？」我問。

## 嚴格的媽媽

「經過專家詳細分析，袁詠儀方發覺兒子行為出現偏差，問題出在她身

上。」美妮說。

「讓我猜猜，她是一個緊張媽媽，對兒子太嚴格？」我再問。

「對，袁詠儀承認自己十分固執，凡事要求兒子按自己的方法去做，逼得兒子很緊。」美妮說。

「在現今社會，這種情況很普遍，家裏只得一個孩子，媽媽的期望自自然然定得很高。」我分析。

「偏偏張智霖是個不拘小節的人。」美妮說。

「一個嚴謹，一個放鬆，倒很配合。」我說。

「若果可以配合就好，但他們卻經常因教子的事爭吵。」美妮說。

「大事不妙！」我說。

「袁詠儀說，幾年前『魔童』忽然問爸爸，『我可不可換個媽媽？』」美妮說。

## 聆聽子女心

「壓力大，人就會沮喪，『魔童』開始懷疑人生。」我嘆說，「是焦慮的早期現象，弄得不好，甚至會惡化成恐懼症。」

「幸好袁詠儀聽從專家的指示，摒棄過往的固執思維，轉而用心聆聽兒子的想法，成功修補親子關係，兒子的偏差行為也逐漸得到改善。」美妮說。



「的確是一個好好的分享。」我說，「我從來都相信一段美好的親子關係，一定會令孩子開心茁壯成長。」

「若果出現了焦慮症，怎麼辦？」美妮忽然這樣問。

「是不是你的女兒小思思出現焦慮徵狀？若果是，要盡快找專家。」我說。

「不是，是我恐怕自己患上焦慮，有時候我會很擔心思思，有點無力感。」美妮說。

「你太緊張了。」我說，「首先你要學懂放鬆。只要不是過度憂慮，媽媽擔心孩子很正常，別給自己太大壓力了。」

「說就容易，我就是不懂如何減壓。」美妮說。

「最近我看過一個有趣的研究，洗碗原來有助減壓，不過要有特定條件。」我說。

「不是嘛，我天天都有洗碗。」美妮一臉疑惑。

「是美國某大學的實驗，他們讓一組學生隨意洗碗，另一組則在洗碗前，

先給予學生提示，要他們專心地洗，感受水溫和洗潔精的清香。結果發現，第二組學生洗完之後，不但很有滿足感，還自覺壓力減少了。」我說。

「有科學根據嗎？」美妮問。

「原因其實很簡單，當你正向面對一件事情，完成之後自然會更滿意，提升快樂感覺，很自然就會擊退焦慮不安啦！」我說。

## 爸媽想一想

- 1 爸爸媽媽對子女有期望，有問題嗎？
- 2 對子女太寬容，會否變成任意放縱？
- 3 家長不給壓力，孩子就會沒有壓力？

## 親子話

好的親子關係，可以由聆聽開始，細聽孩子心底話，讓他們感受到大人的尊重。

## 貓爸與小貓

| 貓爸

## 發揮動力

**貓爸：**小貓，知不知什麼是三項鐵人賽？

**小貓：**游泳、踩單車和跑步，考我唔到嘅！

**貓爸：**有沒有興趣試下呢？

**小貓：**咪搞，太辛苦了！

**貓爸：**下一個問題，知不知什麼是ADHD呢？

**小貓：**中文名叫「專注力不足和過度活躍症」，英文全稱是「Attention Deficit / Hyperactivity Disorder」。以上兩個問題，好似冇乜關連嘍！

**貓爸：**絕對有關連。最近看了一個訪問，有個被評估為過度活躍的男孩，正正利用特殊天

賦，參戰三項鐵人。

**小貓：**咁都得？

**貓爸：**那個男孩將超凡「動」力，變成運動的爆炸力，盡展所長。講開又講，ADHD兒童因為太過活躍，經常被人誤會特別調皮，往往不受歡迎。

**小貓：**老師講過，ADHD是神經出現生理異常，令腦部化學傳遞出現失衡。

**貓爸：**小貓果然有聽書。目前為止，ADHD的成因仍然未能完全確定，但有可能與家族遺傳有關。

**小貓：**小學時我有個同學是ADHD兒童，上堂時坐不定，最後要吃藥控制。

**貓爸：**除了用藥，還有行為治療，例如透過獎賞鼓勵，訓練孩子的自我約束能力。

**小貓：**有獎勵，小孩子一定會聽話。

**貓爸：**最近有個關注團體召開記者會，投訴香港在這方面的支援極之不足，原來排隊候診要等上兩至四年。

**小貓：**嘩，和排隊等上公屋冇分別。

**貓爸：**問題是等得太久，不只耽誤治療，還嚴重影響學業。

**小貓：**政府應該想想辦法，增加支援了。