

放下焦慮 不要成為怪獸家長



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/lazy-bored-young-asian-girl-sits-2283976661>

撰文：婚姻及家庭治療師、兒童遊戲治療師吳綺琴

記得兒子讀小一個的時候，筆者常常在接放學的站頭遇見同一群家長。有一位家長的兒子，巧合與我兒子同校又同級，所以我們漸漸熟稔起來。也在那時開始，見識到甚麼叫做「怪獸家長」！

她常問我的孩子參加了甚麼課外活動，因為她的兒子每天都參加不同課程，有時還要一天趕兩場，而筆者就乏善足陳。兒子自小喜歡在家裡「搞東搞西」，創作出很多遊戲，自得其樂，我亦看到他能掌握學校所學的東西，於是覺得沒必要再參加甚麼課外活動。從來，孩子快樂，就是我對他的祝願。

但漸漸地，當你身邊大部分的家長，聚集時都七嘴八舌地談論孩子學甚麼，考了甚麼級數的樂器及語文等，令原本相信「順其自然」那一套的筆者，都開始焦慮起來，不禁懷疑自己是否一個懶惰、不求進取和不為孩子將來打算的媽媽！



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/adorable-little-asian-girl-focuses-on-2284922189>

於是，筆者也開始為孩子報讀一些課程，但所遇到的反抗，卻是我從來沒有想像過的。由兒子讀小二至小四的幾年間，雖然報的課程不多，但母子也常因要他上額外的課外活動而起衝突。筆者不忍見兩敗俱傷的結果，於是又問自己：「對孩子而言，甚麼才是最重要呢？雖有滿身學問，但帶著一個不快樂的心境；抑或是一個活潑、開朗，充滿正能量的人生呢？」雖然筆者當時還未修讀婚姻及家庭治療，但仍相信和諧的家庭關係才是孩子得到健康人生的最重要基石。

最後，筆者決定不再「強迫」兒子參加他不喜歡的活動。就這樣「let go」，反而給予空間讓他學習為自己的事情負責任，他會在適當的時候，告訴我想學甚麼，甚至參加中文補習。這些自決及為自己負責任的鍛鍊，在不知不覺中，成了兒子日後很寶貴的資產，無論在他求學或工作上，都無往而不利。

其實不少家長都像筆者當年一樣，在這競爭激烈的環境中，看見其他母親都做著同一樣瘋狂的事情，便不覺得那樣是瘋狂的，而是理所當然的；就算是不情不願，都一樣要做。但是，孩子會用各種不同的方式，反映給我們知道，他們很辛苦，他們接受不來！問題是，母親們又看不到呢？如果家長的眼光短淺，只怕輸在起跑線上而焦慮不安，只顧為孩子營造短暫的競爭優勢，而忽略為孩子建立有利長遠發展的質素，那麼恐怕最後輸的不只是母子關係，還有是孩子的人生！