

在安全的距離放手讓孩子走得更遠

當子女不按自己意思行事或有所隱瞞時，不少家長都會生氣，覺得子女欺騙自己，或認為子女學壞了，有些甚至會責罵子女「有毛有翼識飛啦」。作為子女，聽到後大多感覺無辜，因為子女並沒有與父母起衝突之意。當詳細向父母詢問原因，有些父母坦言「覺得子女不尊重自己」，正是這種難以承受的失落，讓人不禁說出傷人的話。

父母的兩難之處是，一方面想確保子女往「正確」的方向成長，同時又意識到子女渴望更多自主的空間。「望子成龍／成鳳」從來都是父母的心願，如果在子女學習飛翔時，親手把她/他們的羽翼折斷，日後又怎能期望子女獨立自主地茁壯成長？

意識到這困難的家長可嘗試以下三個小建議：

一、把解決問題的機會留給子女

成長路上，有些挑戰只能由子女「獨自」去面對，如果父母奪走子女學習解決問題的機會，反而有機會讓子女停滯不前。父母可以試著對子女有更多信心，放手讓她/他們在跌碰中成長；

二、放棄必須掌控事情的幻覺

人對未知與失控會有所擔心，然而隨著時間流逝，再美好的東西也有機會變得不合時宜，勉強拼湊或會變成另一種阻礙。某些失去是有益和必要的，就像把沙包放下，熱氣球才能升得更高。失去子女兒時對自己的依賴，卻換來一份成熟的互相尊重；

三、在管教與放任中取一個平衡點

讓子女感受到父母可以放手給自己嘗試，但當子女需要幫忙和依靠時，自己隨時都會願意陪伴她/他們，即使子女不需要，仍願意在附近守候與支持。讓家成為避風港而不是戰場，子女也能更安心步向未來。

以上文章由婦聯心理治療中心提供

