

心藏筆露：「爸媽，我夠好嗎？」

不少父母陪同子女來見心理學家時，都期望我們跟孩子「傾□偈」，找出他們的「問題」，認為這樣就可以「醫」好他。但父母們或許不知道，能對孩子發揮最大影響力的，其實很多時是他們自己。

有一次，一位十歲患有自閉症的小朋友來求診，他對□我哭得很慘，說父母總是覺得他不夠好，認為他們即使把他打死了也不會傷心（儘管只是輕微的體罰），亦認為父母覺得讓他繼續讀國際學校只是浪費金錢。另一方面，父母因為他在暑假時整天都在打機而很生氣，認為他放棄學業。孩子不停嚎哭了好一陣子，其間我提示在他身旁的媽媽可以給他一些肢體上的安慰，媽媽卻似乎不太願意。反而，一直冷靜的她也跟□哭了，控訴兒子把自己說成是受害者，對父母並不公道。

父母為了養育子女，當然付出不少，若家有自閉兒的話更不容易。這個家庭算不上十分富有，為了給兒子買鋼琴，爸爸天還未亮就要起床兼職；為了供他讀國際學校，一家人賣了原有的物業，搬到租金較低的地區居住。很明顯，父母很愛兒子，而兒子亦很重視父母對自己的評價。可是，除了物質上的付出外，親子之間更可多加進行深入的溝通和了解，並在情緒上、身體語言上，表達對彼此的關心與接納，從而減少行為及情緒問題的出現。當孩子深深感受到獲父母無條件地接納時，就更容易學會如何接納自己，繼而能夠騰出更大空間和信心去作出改變。

青山醫院精神健康學院臨床心理學家劉樂凡

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2020-02-18)



「爸媽，我夠好嗎？」

不少父母陪同子女來見心理學家時，都期望我們跟孩子「傾吓偈」，找出他們的「問題」，認為這樣就可以「醫」好他。但父母們或許不知道，能對孩子發揮最大影響力的，其實很多時是他們自己。

有一次，一位十歲患有自閉症的小朋友來求診，他對着我哭得很慘，說父母總是覺得他不夠好，認為他們即使把他打死了也不會傷心（儘管只是較微的體罰），亦認為父母覺得讓他繼續讀國際學校只是浪費金錢。另一方面，父母因為他在暑假時整天都在打機而很生氣，認為他放棄學業。孩子不停嚎哭了好一陣子，其間我提示在他身旁的媽媽可以給他一些肢體上的安慰，媽媽卻似乎不太願意。反而，一直冷靜的她也跟着哭了，控訴兒子把自己說成是受害者，對父母並不公道。

父母為了養育子女，當然付出不少，若家有自閉兒的話更不容易。這個家庭算不上十分富有，為了給兒子買鋼琴，爸爸天還未亮就要起床兼職；為了供他讀國際學校，一家人賣了原有的物業，搬到租金較低的地區居住。很明顯，父母很愛兒子，而兒子亦很重視父母對自己的評價。可是，除了物質上的付出外，親子之間更可多加進行深入的溝通和了解，並在情緒上、身體語言上，表達對彼此的關心與接納，從而減少行為及情緒問題的出現。當孩子深深感受到獲父母無條件地接納時，就更容易學會如何接納自己，繼而能夠騰出更大空間和信心去作出改變。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家劉樂凡