

家庭是孩子心理健康成長的港灣

— 訪澳門循道衛理聯合教會社會服務處陳雪心小姐

文：林淑心

家庭像一隻舒適、寬大的搖籃，養育孩子健康成長。對於孩子的身體健康，父母一般都非常關注，事無巨細，常記於心。但須知，心理的健康對於孩子的成長同樣重要，孩子能否較好地學會控制自己的情緒，不亂發脾氣，能否學會尊重他人，養成積極向上的性格，往往與父母在家庭生活中潛移默化的示範有關。如果家庭發生突然的重大變故，父母更須特別注意，避免對孩子可能造成的心理傷害。澳門循道衛理聯合教會社會服務處在本澳各區設有多所家庭服務與輔導中心，在這方面有較豐富的經驗，本刊為此地訪問了該處的陳雪心小姐，相信她的經驗和建議能為家長們帶來啟發。

十 小時候的心理傷害影響深遠 +

記：貴中心的服務對象以家庭為主，根據過去接觸的家庭個案，哪一類家庭問題比較多？

陳：從2004年至今，中心合共跟進過約300多宗個案，涉及的家庭問題主要是夫婦的婚姻關係、親子關係或管教子女方面，隨著博彩業的發展，近年亦多了賭博家庭問題個案。

記：在過往的經驗裡，有沒有遇到一些特別難忘的個案？

陳：在處理家庭問題個案時，我們都會發現由家庭成員造成的傷害對個人的影響最深遠，需要較長的時間才能夠治癒。這種來自親人的傷害往往是較難磨滅的，可能會影響個人的一生，特別是對於年幼的子女，對其心理發展會造成阻礙。這種影響可能會在他日後人生的不同階段中反映出來，出現一些心理障礙的行為表徵。



陳雪心小姐

曾經有一對夫婦，他們的婚姻出現了問題，夫妻關係因丈夫有外遇而變得緊張，夫妻之間經常起爭執，有時候甚至大打出手。在這種家庭環境下成長的孩子，因為經常目睹父母大吵大鬧或置身於家庭暴力中，容易缺乏家庭溫暖和安全感，常常處於恐懼不安的狀態之中。這些孩子可能會有兩種極端的表現：自我孤立、拒人於千里之外，或過度活躍於社交，但都較難與人建立深厚的關係。

如果孩子經歷父母婚姻關係破裂，家裡經常吵吵鬧鬧，缺乏父母的關愛，亦較容易表現出逃避，如：自我封閉，不管自己的家庭和學業，對自己的將來也沒有盼望，對身邊的人或事物提不起興趣，表現冷漠，由於與家人關係疏離，最後受外力拉扯往外跑，有部分孩子在成長過程中還可能在情緒及精神健康方面出現困擾。相反，亦有些孩子會表現出乖巧、討人歡喜、樂於順從他人意見的個性，只是因為怕被別人拒絕，為討好他人以獲得認同和更多的愛，這反映出孩子的自我形象很低，也缺乏自信。

有些孩子表面上雖沒有什麼行為徵狀，但面對父母的衝突，內心卻十分矛盾，存在許多鬱結。我們曾接觸過一宗個案，孩子因為父母關係惡劣而討厭留在家裡，但又害怕自己不在家的時候父母會大打出手，因而常守候在家中，但內心卻緊張，承擔着許多焦慮和擔心。有些孩子會以為父母關係不好是因為自己不乖巧而造成的，充滿內疚之餘也會對自己要求非常高，希望每件事情都做得十全十美，偶有錯失也無法面對，害怕因此而不被接納，不被愛，結果給予自己相當大的精神壓力。



父母的處理手法起示範作用

記：家庭問題最影響孩子的哪些方面？他們對待自己、家庭、學業的態度又是怎樣的？其情緒、行為反映着他的心理狀態，這些個案的孩子在這方面的特徵是怎樣的呢？

陳：家庭孕育人，影響着孩子的全人發展。家庭若出現問題，首當其衝的受害者就是孩子，特別是孩子的心理發展最受影響。就算父母沒有告訴小孩子任何事情，孩子總會在父母的言行中發現蛛絲馬跡，心裡會出現很多想法：“父母會不會不要我了，我會被遺棄嗎？”、“爸媽分開了我該怎麼辦呢？”、“不會有人愛我了”。家庭一旦發生變化，孩子在情緒上亦會出現一些狀況，例如會無緣無故的哭，對所有事情都不能集中精神，對平常愛玩的東西提不起勁兒，有時還會伴隨著焦慮、緊張、煩躁、情緒不穩等心理反應，假若這些負面的情緒得不到妥善的處理，會影響到孩子的自信心、自我形象、人際關係發展和學業成績等方面。

面對父母之間的衝突，孩子看到父母處理情緒的方法，自然亦會跟着模仿。倘父母以武力處理問題及發洩情緒，孩子亦會學習到以這種方式處理情緒，即是遇到不快就以暴力傷害他人，向別人發洩情緒。經常目睹家暴的孩子，與人相處上亦會出現困難，如常會帶着敵意或仇恨，人際關係轉差；倘孩子是家暴的受害者，較多表現出有暴力傾向，喜怒無常，容易衝動，渴望尋找親密關係或同輩認同而離家出走等。相反，如果父母能先冷靜地處理自己的情緒，再達共識找出解決問題的方法，那樣孩子面對不順心的時候也較能冷靜、控制情緒及客觀處事。



故此，父母冷靜平和地處理差異及婚姻問題，將會成為孩子處理問題的榜樣，有利於強化孩子的正面情緒。

家長需要提高敏感度，如果孩子逐漸成長，但仍然出現小時候的行為，例如經常尿床、夜裡夢魘、吮手指等倒退現象，或情緒表現異常，這可能是孩子的心理狀態出現了警號，需要多加留意。

注意家庭變故對子女心理的影響+

記：要家庭成員走出親人或家庭的突變所造成的傷害實在不容易，如何讓家長重新站起來，協助年幼不懂得面對突變的孩子順利渡過逆境，重建和諧的家庭關係呢？有成功的例子嗎？對於受家庭影響的孩子，倘不能及早作出心理輔導，對孩子的將來會有甚麼影響？

陳：作為家庭支柱的父母，面對家庭問題都會顯得無奈、無助，甚至會互相埋怨。其實父母應該先冷靜下來再尋求支援，例如勇敢向親友或專業人士訴說自己的困難，讓可靠的親友或專業輔導員幫忙，除了能及早減輕問題對家庭的影響，容易渡過難關之外，還有利於孩子的心理健康成長。父母愈早清楚給孩子說出家庭的現況和困難，孩子就愈早有心理準備，較容易接受家庭改變的事實。

可是這樣的例子太少了，很多時候父母不單不跟孩子談家事，而且不智地把破裂婚姻的影響轉移到親子關係上，把孩子捲入夫妻糾紛的漩渦裡，使孩子成為他們拉鋸戰的工具或者是鬥爭的磨心，這只會對孩子的情緒和心理發展帶來嚴重的傷害。“看疤痕知刀傷”，可是孩子的心理受創，卻未必有傷痕可見，有時候父母也難以看出受傷的



程度。這些心理創傷何時浮現也因人而異，有些人在青春期間問題已浮面，但有些人可能要等到成年期，或者已到社會工作，甚至在婚後或子女出生後，他的問題才呈現出來。那未經發現或處理的心靈傷痕，會隨着個人成長經歷的個別事件而被引發出來。

家庭氛圍對孩子的影響是深遠的，特別是子女的性格發展。夫婦關係出了問題，家長要多留意孩子的行為或情緒表現，有需要的須盡早尋求心理輔導。同時，無論在甚麼情況下，家長教導子女的態度和方式應該一致，並且盡量營造輕鬆、平靜、愉快的家庭氣氛，這對孩子形成良好性格和情緒的穩定是十分重要的。

記：以您的專業和經驗，家庭對孩子的身心健康有甚麼影響？

陳：“家”是孩子第一個接觸的群體，孩子的成長無法與“家”脫軌。父母是孩子在家中重要的模仿對象，因此為人父母，所有的行為和處理問題的態度都會影響孩子的情緒和身心發展。

父母離異只是表示夫妻關係不再，但父母的角色仍在，父母與子女的關係不會因此而中斷，父母仍有責任共同愛護子女，給予子女情緒上的支援及關顧。孩子需要家人的關愛及溫暖以培養健全的人格及穩定的情緒。

我們同意人是有彈性的，可以有能力作出選擇及逾越各種障礙。然而孩子還小時需要依懶父母而生活，父母應該合力營造一個祥和、健康的家庭環境，它是孩子身心發展的一個安全網。家長在提供生活物資時更應該重視子女的心理發展需要，留意他們的行為和情緒反應，父母是孩子預防心理障礙的堡壘。

✦ 結語 ✦

訪問結束至今，陳小姐的話語猶在耳際，令我印象至深。家庭是孩子們溫暖的港灣和樂園，如果您希望給予孩子精心、體貼的呵護，就請注意她（他）們心理的細微感受吧，孩子的心理一如她（他）們的肌膚，敏感而細嫩：您的示範不論好壞，將隨即留下印跡；而您的粗暴，不論語言或情緒，都絲絲入扣，影響其一生。可能有的父母不可避免地要“勞燕分飛”，那請注意過程中孩子心理的感受和變化吧。“夫妻關係不再，但父母的角色仍在”，願父母仍可共同肩負起愛護子女的責任。

