

忙累了，怎麼辦？

黃玉璇/何冠明 2009/2/28

倘若有個兒女在人世，你就活兩次；
在他身上，在詩歌裡。 譯自<莎士比亞·十四行詩>

昨天下午輪到爸爸接女兒放學，送她去體育館，女兒順口問一句，你可有我的運動訓練袋？「啊！沒有。你自己沒帶著嗎？」早上，是媽媽從體育館接她送她上學的，訓練袋在媽媽車上，爸爸沒有啊！最近為了準備比賽，這天是女兒的雙訓練日，要課前和課後練習。父母要互相協調才能應付她的日程和各自的工作。「我以為媽媽會把訓練袋交給你。」女兒以為父母像航空公司，把行李電腦化處理·行程。現時訓練袋在媽媽的寫字樓，要一小時的車程。女兒愁容滿面，生怕教練責罵。我一方面安撫她，另一面請她向教練解釋作為父母的我們已經盡力而為，忙中有錯無可避免。父母要照顧子女衣食住行：各種不同活動的接送，除了照顧一日三餐及營養小食；又要提供安全舒適的居所，最理想是子女各自有自己的房間。除了每月的基本開支，還要為子女未來的 RESP 儲蓄、家庭的渡假計劃、各種電子玩意、名牌衣物手袋鞋襪的需求。作父母壓力真龐大，令我也想起今期主題：忙累父母有什麼出路？

身體累了

作父母是一份年中無休的工作，沒有假期，連請病假都不可以，還記得向兒女講床邊故事，常常在夜半醒來發現自己睡倒在兒女房間內。有一位母親，兒女很喜歡玩扮醫生護士的遊戲，她實在太累時，就跟他們說自己好像生病了，讓兒女替她診治，打針吃藥，趁機休息一會。她另一個技倆是兒女午睡時跟他們躺在地墊上，望着天花板想像是星空，閉着眼談天說地，休息一番。作為父母我們也要各自找適合自己的回氣方法，不論是鬆弛運動、瑜伽、聽音樂、看少許電視、喝杯茶、坐按摩椅、洗頭、做 spa、游泳、曬曬太陽等都是非常正面可取的方法。但切勿使用負面的惡習如抽煙、飲酒、賭博、胡亂購物等。

心靈累了

身體累了每日可以休息，但心死了冷了就很容易放棄自己父母的角色。心靈累的可能原因是：繁忙的父母沒有得到什麼鼓勵、高期望的父母常對子女不滿意、心靈空虛的父母對兒女做什麼也未必填滿他們的需求，自己的心也就很容易放棄了。若果你做父母覺得倦、首先要改善夫婦雙方的溝通，多彼此鼓勵對方的好行為：「真感謝下班回來跟進兒女的功課」、「你每天給子女做飯營養豐富幹得真好」；鼓勵彼此加油不氣餒。若果你是單親父母也要懂得欣賞及稱讚自己的成就。不滿意的父母要小心自己不合理的標準，不能過份斷定子女是劣駒，要發掘子女的長處，接受子女的素質。其實若能幫助他們有健康的自我形像、給予快樂和支持的環境，子女有較好的做事條理及良好的態度，成功就自然會達到。我們作父母很少·承認自己心靈空虛，你可要問問你自己快樂嗎？你感到生命有價值嗎？若你感受自己生命豐富，就較願意地付出及面對作為父母的代價與犧牲。

角色做累了

這世上當然也有體貼的兒女，懂得欣賞，使我們能勝任父母的角色。但父母也要學習「三個自我效能的提升」，使我們能源源不斷的付出，也不至於枯竭。

- 一:「自我發展」-繼續為自己打算，發展興趣、喜好、事業；自己追上時代，作為兒女的模範。羅曼羅蘭在<母與子>提醒,「我確信人們可以非常愛自己的小孩，老老實實地操持家務，同時卻保留足夠的自己。」
- 二:「自己得益」-從參與子女的遊戲、活動、留意他們接觸的新知識、新科技、新玩意，一同學習、體會，自己得益。
- 三:「自我開放」-開放自己的胸懷，與子女開放式地制定他們的目標、要求、行為規範，多體會他們的觀點與角度，提醒自己也有盲點。魯迅說:「只要思想未遭錮蔽的人，誰也喜歡子女比自己更勝一籌，更聰明高尚，更幸福。」

責任壓累了

適當的時間，父母們的責任要放開了，子女愈成長，父母可以留意有沒有以下的「四個放開」¹，讓子女較獨立，自己也減少忙累：

- 一:「放手」-參考不同年紀的應有生活技巧，讓青少年子女多做份內的事情，學習管理自己、分担家事。
- 二:「放心」-信任子女的能力和決定，建立他們的自信心。還記得買一本車票給兒女放學乘公車回家，他們戰戰兢兢，我們父母卻要學放心。
- 三:「放過」-放過不用一蓋而論的標準來要求子女，盡量按目前的表現給予鼓勵和適切的期望。
- 四:「放馬」-放開韁繩，與子女同步同行，亦師亦友。鋼琴家傅聰爸爸傅雷五十年前這樣寫信給兒子:「我高興的是我又多了一個朋友，兒子變了朋友，世界上有什麼可以和這種幸福相比的。」

¹ · 參羅乃萱: 親子明燈-給繁忙父母的五十帖心藥