

亲子教室：情绪管教——“我还可以信任妈妈吗？”——鲍周瑞珠 播音：星星

怒气冲冲的母亲

有一次在地铁站看到一位母亲正怒气冲冲骂着她那看上去念小学三、四年级的孩子。由于她在盛怒的情况下，可能已顾不了自己身在何处，很大声对着孩子狠狠地骂。只见那孩子垂下头，默不作声听着母亲向自己投诉。突然，那母亲一气之下撒下孩子，独自走下扶手电梯；剩下孩子一边追着母亲，一边叫着：“妈妈！妈妈！”

父母在公共地方破口大骂孩子，转身就走，或边走边骂的例子，屡见不鲜。有一对母子，情况类同。他们最终结局是怎样呢？孩子总会追上母亲的，当母亲消了气，这件事情“好像”便完结了。于是，母亲与孩子继续如常生活，日子一天天流逝。当时仍是小孩子的儿子，会慢慢长大，直至成为十几岁的青少年；此时，母亲开始对这位青少年的行为不明所以。她疑惑着为何这儿子变得愁眉深锁，整天只顾着玩电子游戏机，又很容易情绪波动和发脾气？

留意大家内心变化

我们尝试细察这儿子的心路历程，便不难明白为何他有这样的转变。他儿时，当他有时默书不及格、有时不小心打破饭碗、有时他妒忌弟弟夺走了父母对自己的关注及疼爱，他因而欺负弟弟，却又被父母发现。这时，他心中原本已充满着不开心、自责和感到不如弟弟，难过得不知如何自处，但偏偏自己种种的“恶行”又正正触动了母亲的神经。母亲懊恼着儿子为何这么懒惰、这么粗心大意、这么不懂事，决意要狠狠地教训他一顿，痛骂他一遍，期望他改过自新。

母亲在这难题多多的日常生活中，假如碰巧工作遇上很多麻烦，与同事相处出现向题，又或者最近与丈夫时有争吵，不时冷战；母亲心中早已充满了忧愁、愤怒和不满，儿子的不是刚好触发出“火花”，引爆了母亲内心本已填得满满的“情绪炸药”，一下子“嘭、嘭、嘭”爆发了出来。虽然“炸药”最后会烧尽，母亲的愤怒情绪最终也会平复下来，但那次发生的连串“爆炸”，已将儿子“炸得遍体鳞伤”。

情绪管教带出恶果

一个本是最安全、最可以信任的人（母亲），如果能够在自己觉得不开心、自责和对自我价值有怀疑，心灵十分脆弱，正想寻求慰藉时，给予自己一个拥抱，告诉自己：“傻孩子，不用怕！下一次你可以怎样正确地做……”就能够令他的心灵重拾快慰。

不幸地，这母亲在这时候告诉他：“你做得不好！你很懒惰、无用！你不懂得关心别人！”你、你、你……像一枚又一枚的“炸弹”，把儿子本来忧伤、动荡的心灵，炸得更加粉碎。母亲猛烈的情绪就像洪水猛兽般吞噬孩子的心灵。儿子会怀疑：究竟这个应该最值得信任的人，是否应该继续去信任她？若自己下次做错事，是否应该收藏起来，免得历史重演，叫自己难受？（为安全的原故，开始去隐藏自己的困难或困扰。）他又会想：原来犯错是一件大事，最终结果只有捱骂、被处罚，还是叫自己小心为妙。（开始畏首畏尾，因为他觉得少做少错，不去做，就不会错，所以孩子事事不愿尝试。）更严重的是，他会认为：做错了，千万不要让人知道，免得招来责骂。（开始说谎，害怕面对困难，甚至很难跟父母或是身边的人分享心里的难处和面对的困扰。）这些都是情绪管教的恶果！

一代一代的传承

回顾这位母亲的历史，不难发现她儿时犯错的时候，她的父亲同样会在愤怒的情绪下责骂、管教她。她在这种管教的方式下成长，造成一代影响着一代。到如今她为人母亲，看到孩子的不是，不由自主地充满了愤怒和不满，继而怒气冲冲地责骂孩子。待她情绪平复后，又为刚才自己所作的行为后悔。

其实，在社会里以上的情况十分普遍，**情绪管教其实已不断地影响着我们孩子个性成长及发展，也蚕食着亲子关系**。若果情绪管教对一个家庭有这么严重及深远的影响，家长们如果遇上类似的情况，就要认真地反省及配合起行动来；如参加课程，学习情绪管理。若果有需要便寻找专业人士的帮助，为孩子及家庭带来改变。

作者简介

鲍周瑞珠，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻家庭治疗硕士。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。