

父母關係與孩子身心健康



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-parents-worrying-about-child-rearing-2173497159>

撰文：婚姻及家庭治療師、兒童遊戲治療師李慧芝

每當有孩子出世，都會為家庭帶來轉變。很多時候，父母因忙於照顧及管教子女，都會容易忽略自己婚姻生活的質素，久而久之，夫妻生活變得只剩下一堆責任和壓力。筆者曾經聽過一位朋友說，他每天下班回家，都是流水作業式地替子女檢查功課，督導孩子溫習，太太則照顧他們的飲食和作息，到了夫婦倆可以休息的時候，往往已是夜深，即使還有餘力和太太談上幾句，說的都只是子女的學業成績和表現。有時甚至連自己休息的時間尚且不夠，更莫說要關心和回應配偶的需要。

很多婚姻關係出現困難的夫婦，他們都不約而同地認為他們關係出現問題，是由子女出世後開始。一般人會認為，這是因為父母對子女的期望和教育方法不同，又或在培育子女的角色和責任上分配不均，而導致關係的衝突。然而，絕大多數的夫婦卻表示，他們不一定要對方認同自己的想法或做法，問題的關鍵在於當他們面對育兒及各種生活壓力時，往往因為感受不到配偶的重視、支持和接納，以致雙方都陷入孤單和無助的境況，漸漸地破壞彼此間的信任和情感連結。

夫妻間有不同的教育理念和方法，本是很平常和自然的事。但在育兒的過程中，父母容易重複以無效和具破壞性的方法，處理彼此的分歧，令關係不知不覺地形成負向互動循環。例如妻子會在丈夫面前抱怨孩子不聽話，甚至埋怨丈夫沒有幫忙分擔家事和育兒的責任，太太表達不滿的目的是希望丈夫明白自己的憂慮和困擾，並得到丈夫的支持和安慰。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/emotional-asian-middle-aged-man-gesturing-2191048711>

然而，丈夫往往只能接收到太太的批評和指責，而為了保護自己免受傷害，他們或許會默不作聲，或是多番解釋和替自己辯護，期望得到太太的體諒和接納。丈夫愈解釋，太太就愈感到不被重視和明白，因而愈加指責。而太太愈指責，又會令丈夫愈感到無助，並愈加逃避和防衛。夫婦倆既是這負向互動循環中的一員，又是互動循環下的受害者。假如父母沒有及時正視和處理關係的僵局，不但會令問題持續和惡化，最終也可能會苦了孩子。

家庭和孩子的健康，建基於夫婦倆穩固的情感連結。因此，為了自己和孩子，不妨花多點時間孕育與伴侶間的愛情。只要父母婚姻美滿，孩子自然能健康快樂地成長。