

疫情對家庭的影響，未必完全弊多於利。Jasmine 多年來獨力照顧兩個女兒，其中大女兒有自閉症，在管教上尤其困難，疫情期間卻因為多了時間整家人一起，可以應用正向管教方法，關係愈來愈好。

大女兒因有自閉症，很易發脾氣，常歇斯底里地大叫大哭和滾地，尤其是很想吃和買東西時，就什麼也不管。「就算上過很多課程，遊戲治療、正面管教等，都很難應用。」更讓 Jasmine 難過的是，女兒在學校表現正常，只是對着她亂發脾氣。為此，她常覺得自己失敗，丈夫也因管教問題責怪她，讓她更不快樂。

起初她面對女兒的情緒問題也不敢發怒，後來慢慢覺得無力控制，自己情緒也開始不受控，忍不住大聲責罵，「有時如何責罵也管教不了，自己也哭起來。大女兒起初也因此停下，之後開始不怕我哭了。」有次小女兒準備上台表演，大女兒卻因為沉悶在禮堂大叫和滾地，Jasmine 的情緒接近崩潰，強行把大女兒拉出去，大女兒邊哭邊跟她鬥力，更不小心跌倒，「全場都看着，那刻覺得無地自容。」她把大女兒帶到廁所，失控地大哭責罵，「情緒累積了很久，我也覺得很辛苦，覺得已用盡所有辦法。」

每次發脾氣後冷靜下來，她也會跟小朋友道歉，擁抱一下，表示和解。大女兒很快就會忘記，甚至反過來安慰她，7 歲已經說「媽媽無論怎樣罵我，我都一樣愛你」。然而她的情緒愈來愈差，開始不想見人，覺得自己價值很低，想放棄做任何事，女兒察覺到她不開心，父母關係不好，情緒也受影響。





## 家長要做好期望管理

她有次經過防止虐待兒童會，本打算為女兒找活動，最後自己參加了「好家長」課程，學習正面管教方法。「後來明白了，她有些事情自己無法控制，因此她發脾氣時，我不能發脾氣，不要跟她鬥，就算我有情緒，也只能找其他渠道抒發。」

上課時，防止虐待兒童會社工溫琳看到 Jasmine 大女兒的情緒管理有問題，於是開個案跟進。她先為兩個小朋友安排遊戲治療，讓她們理解和控制自己情緒，而 Jasmine 和丈夫也接受家庭和婚姻輔導。整家人都願意合作，進展不錯。「家長的育兒理念變得一致，願意理解和包容小朋友，小朋友也理解自己什麼表現不理想，理解家長的情緒，願意和父母合作，而長輩也願意配合。」

Jasmine 母親管教嚴格，常用體罰，她因恐懼而聽話，但多年後，她仍記得當年的委屈和不安，因此有次失控打了女兒屁股一下，立刻後悔。「她只是害怕和大哭，不會改變行為」。學會正向管教後，她懂得用賞罰分明來處理孩子的行為問題，如罰她不准打機等，更為有效。

疫情關係，丈夫很多時要在家工作，薪金被減，不少同事都被裁掉，而做兼職的 Jasmine 工時大減，經濟收入受影響，壓力不少。但兩人卻多了時間跟孩子溝通，丈夫幫忙帶小朋友，減輕她負擔，而兩人在育兒理念上有更多共識。她也多了時間跟孩子說話，關係變好。「疫情前，一放學就要她們做功課，關係難免緊張。」而大女兒也開始明白事理，雖然理解能力較慢，但只要用耐性和不同方法，也會控制自己的情緒和行為。

溫琳表示，每個家庭面對的困難不同，只要有需要，中心也會盡量開個案，長期跟進每個有管教困難的家庭。她指出，從管教問題演化到虐兒，有一定過程，「當我們發現管教上出現了問題，就希望可及早介入。」

無論是肢體、性還是心理方面的暴力，都會令自尊心受損，甚至會在心理上造成長期或永久傷害。長期遭受暴力的小朋友，很多時自信心和自尊心會低，對人不太信任，比較畏縮，甚至會因為懼怕而瀨尿、嘔、頭痛

等，需要不同方面的長期治療。他們一直望宣揚「正面管教」方法，包括零體罰，用正面的語言而非詆毀說話等。

疫情期間，他們的求助個案比去年同期多 15%，很多與停課期間的管教問題有關。她建議，家長可做好期望管理，「如果總是凡事以學習為先，和小朋友的關係會拉扯得很緊張，可以調整下自己的觀點思想，這個是抗疫期，要明白整個家庭的身心健康才最重要。不如趁這個機會做多些家庭活動，讓大家理解彼此多些，改善親子關係。」

撰文：張綺霞

參考資料 Reference:

<https://bit.ly/37yr8ym>