

作者：李維榕博士

刊登日期：2020年8月8日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

最明智的媽媽也逃不過

這位媽媽身經百戰，是身居要職的專業女性，很多事情都難不倒她，只有一關，她就是過不了。

怎樣避免與孩子糾纏不清！這一關是很多母親的剋星，單親媽媽尤其容易跌落陷阱。

這母親單身帶着三個孩子，年齡由八歲到十四歲不等。大兒子已經讓她頭痛不已，霸佔了母親的全部關注，一不滿意，便扔東西，甚至打人，母親拿他全無辦法。二兒子才十一歲，對於母親與哥哥的糾葛，長期耳濡目染，形容起來明察秋毫。

他說：「好像家中有三個小魔怪，大的威力最強，其他兩個小的也各有威力，媽媽是最弱的一個！」

他在筆記本上畫了四根柱子，對母親解釋：「就像我們家有四條支柱，支撐着整個家庭，現在一條柱已經垮倒，其他的支柱就要更加牢固！」

這孩子說得太好了！讓我們刮目相看，趕忙向他問計。

那麼我們應該怎樣處理？

他又說：「問題在於家裡的規則實在不清楚，而且犯了規也沒有一定的後果，所以就沒有人守規矩了！」

母親說：「我一直都與你們解釋清楚，什麼可以做，什麼不可以做，從不含糊！」

孩子說：「解釋沒有用，愈解釋愈會引起他的反擊（他指的是哥哥），你應該完全不要去反駁他！」

母親不服氣，說：「我並沒有反駁，只是警告他不可以繼續這種行為！」

孩子說：「這樣也不成，說不理就不要理！」

孩子的斬釘截鐵，真的是個應對糾纏的良方。問題是，如果母親能夠如此灑脫，就不會糾纏不清！

母親鄭重地把孩子的忠告記錄下來，但是她來不及發揮在大哥身上，當下就與小哥重蹈同一模式。小哥也一樣，他的話雖然說得精準，但是自己的行為也像哥哥一樣，在母親身旁不停跳動，母親一邊想聽他說話，一邊又忍不住不斷糾正他的行為，忙得團團轉。

只有八歲的小妹，冷眼旁觀，她希望靜靜地與母親說些話；而母親，也明白小女兒的心意，只是她的注意力，總是不得被身旁的小兒子分散，小哥的一舉一動，完全無法逃離她的觀察。大兒子不在場，如果在場的話，她將更難制止自己不被打擾。長此下去，無論她怎樣語重心長，孩子都只學會一件事；那就是在這個家庭，只有不斷製造負面行為，或行為失控，才可以博取大人的關注。

這是一種惡性循環，母親當然知道非得打破不可，但是為什麼最聰明的媽媽也無法自拔？

因為那不是一個智商問題，道理誰都知道，母親與孩子的糾纏，往往是因為他們誰也離不開誰。這本是嬰兒時期的一個正常階段，長大的道理就是大人與孩子都會漸漸發展根據年齡所需要的自我空間。問題是在這過程中，常會出現一些岔子，造成彼此的過度依附，這不單是心理上的不離不捨，身體上也產生一種相互反應，對方有任何風吹草動，身體就會不由自主、互相回響。

身體是不受思考指揮的，無論母親怎樣做筆記，與孩子互動時，彼此的身體都會自然投入，難以制止。母親與孩子的糾纏，是一種緊密的雙人舞，你一來我一往，就是難分難解；小哥是對的，唯一解法就是其中一方終止不跳。但是沒有第三者的介入，很難自解。有第三者介入，也不容易把他們拆開。關係好的父母，也許丈夫有能力把妻子拉走，但是一般與孩子糾纏的母親，都與丈夫關係疏遠。單親媽媽，長期與孩子相依為命，更加缺乏一個可以在中間調和的人物。

母親是新時代女性，心思細膩，絕對明白要為自己減壓。她每周都會爭取時間做瑜珈、打坐、與朋友會面，為自己充電。但是全職工作對一個單親媽媽本身就是一個大挑戰，每天筋疲力盡回到家裡，迎上來的是三個等了她一天的孩子，每一個都爭着要求 **quality time**，有質素的時間！人都逼瘋了！加上她特別重視孩子的學業和做人態度，一看見他們不專心、玩遊戲機、或欺負保母，就無法不去管教！不斷對孩子講道理，正正就是母親的死穴。小哥即使更有智慧，結果也只有用哥哥的方法，才可以獲得母親的關注。

怎樣過得孩子的一關？

近代母親尤其切記，孩子是愈教愈不可教的！如果全部話題都是集中在怎樣做功課、不打遊戲機、準時睡覺，那麼無論你有多大道理，都必須停止，除非你想精神崩潰！

與孩子糾纏不清，是近代家庭最容易發生的狀況！而且那是體內自主神經的自作主張，不經大腦，一旦發生了，就會上癮，成為不斷重覆的模式，大人與孩子都很難自制。疫症關頭，困在家中尤其容易生事。

有研究說，要制止這一種身體的自動波，打坐是最有效的方法。也有研究說，高聲歌唱，或大笑，也可以調整或停止身體的自動反應。果真如此，母親想教好孩子，就可試試比孩子更加不可理喻。

下次孩子給你製造麻煩時，你要嘛就突然坐下，像老僧入定，久久不動；要嘛就高聲歌唱，或哈哈大笑，像印度的大笑瑜珈，孩子一定對你另眼相看！