

文：性淨

管教子女

從學習整理自己過往人生開始

愛的動力：骨肉情 ★☆

很感恩自己擁有一份赤誠、無私的愛子之心，也是因為這份深厚的骨肉情引領著我去尋找及參與坊間包羅萬象、林林種種的親子活動及青少年教育課程，甚至是家庭重塑工作坊、佛法思想、禪修活動等，目的是想盡辦法讓女兒能健康快樂地成長，避免將自己成長過程中不愉快的經歷複製到女兒身上。這不懈的努力和熱情，在這十三個年頭裏從未間斷！

學習誤區 ★☆

悄悄的告訴您們，頭十年的學習主題都以如何“管教子女”為依歸，累積了一大堆的育兒知識與技巧，甚麼同理心、情緒管理、溝通技巧、“我”訊息（“I”message）、不同年齡的心理與生理狀況、EQ、IQ，還有青春期發展須知、性教育等等一系列的育兒方法。但是，當真正遇到衝突的時候，這些“學習成果”都變得徒然，很難將之應用及落實到生活當中，原因是學習對象搞錯了。



成功學習的轉捩點☆☆

2009年，教青局舉辦了一個為期九個月的“家長教育培訓課程”，其中一位導師陳庭三博士啟發了我對管教子女的新理解。他主張家長教育必須同時具備以下三個要素：

一是喚起父母與子女之間的骨肉情（即做父母的動力）；

二是整理好自己的過去；

最後才談如何管教及照顧子女。

他更指出教育子女不是取決於父母能掌握的知識與技巧，而是做父母的最終目的是避免將父母自己的不幸事件複製到子女身上。因此，父母在學習管教子女前，必先回望自己已走過的人生路，透過整理過去自身的經歷，避免不愉快事件擴大及複製到子女身上。他更強調，父母應讓孩子的生命得以盡情發揮。

長達九個月的“家長教育培訓課程”讓我明白，原來在學習育兒的生涯中，我忽略了探索及整理自己已走過的人生這一環節。

整理過往人生的意義☆☆

在完成“家長教育培訓課程”後，我再次報名參加了“家庭重塑”工作坊。今次是抱著學習如何整理自己的人生而參加的，結果讓我感到非常驚喜，真正明白到整理過往人生的意義。工作坊透過敘事或角色扮演讓主角能深層次地回望過去特定的事件（主要是情感失意事件），讓主角重新去認識自己及自己的成長環境，包括祖父母、父母、兄弟姐妹及親友。

當過往經歷出現在主角的意識時，以前的不忿、責備等負面情緒可以一掃而空，主角對自己、家人及成長環境增添了一份明白、體諒及深切的理解，同時增加了自己與自己的聯繫感，更學懂了如何理解及尊重自己與別人，去除埋藏在心底深處的傷痛情感。

透過今次的工作坊，我發現自己最深層次的傷痛是沒有安全感，由此引申出很多負面的行為模式，如對子女及所愛的人特別緊張，不懂得放鬆自己，依賴性強，對某些人或情境產生偏見，這些都影響著我與子女、丈夫、父母及朋友的關係。



尋找方法去調適自己，讓自己幸福自在★

為了不讓自己習慣性地活在沒有安全感的死胡同，我於2010年11月在香港參加了禪修營，題目是“幸福之旅”。這次學習最令我刻骨銘心的是“離苦得樂”之佛學理念，一行禪師教導我們“人的六個感官”（包括眼、耳、鼻、舌、身、意）與外界接觸後產生感受，感受產生觀念，觀念誘發、支配我們的行為。而基於負面情感或不肯定的觀念/意念而即時作出的反射性或反應性行為，對自己及別人都可能會是有害的。因此當我們與外在環境接觸後感知到自己產生傷痛、忿怒、恐懼、不安等負面情感時，我們要立即回到當下，用正念去擁抱我們的苦，去接觸這種苦，照顧這種苦，在安靜禪定中深入理解（洞察）苦的根源。當苦的來源被發現及被照顧後，固有的感受、觀念、行為因被照顧及理解而隨之有所改變，甚至被全新

的感受、觀念及行為取代。這情況就如同一位母親聽到嬰兒在哇哇大哭時，會放下手邊的工作去安慰嬰兒，同時找出嬰兒不舒服的來源，如發燒、口渴、或是尿布濕了。一旦母親發現不舒服的來源，就可立刻改變嬰兒不舒服的情況。

其實在轉念（或是從負面思想回到正面思想）的過程，我們會發現苦難的源頭不在外（亦即不是源自於子女的行為），苦都是源於自己有著許多未經接觸及處理的苦難/失落情感。我終於切切實實的體會到“境不轉人轉”的偉大理論，以及死心塌地的抱著傷痛及延用兒時的傷痛經歷去處理自己今天的人生是如此的愚昧，也正正是這種行為模式使我們不知不覺地將我們的不幸經歷甚至是陋習一一地複製到我們心愛的子女身上。然而只要我們懂得擁抱、接觸及理解我們自身內在的苦，幸福快樂原來就是這樣垂手可得。最重要的是釋放自己後，自己及孩子都無需再活在我們過往痛傷的經歷當中。

現在每當我遇到不滿、氣憤、苦難等負面情緒及不肯定的想法時，我盡我最大可能先讓自己靜下來，毫不吝嗇地去擁抱、接觸並理解自己內在的苦，直至苦得以釋懷（即回到正面情緒）後才對子女或對方作出回應。效果極具正面價值，經正面深思及整理後的意見被接受的程度超出我想像的範圍，大家的關係及溝通質素大大提昇，改變了吵鬧後又是原地踏步的局面。



給家長及未來家長的一席話 ★★

孩子自出娘胎就在我們的觀念下成長，他/她所接觸到的、學習到的，都是父母及身邊的環境所賦予的，尤其是在踏進青少年期前，他/她幾乎是沒有選擇地向我們學習，受我們支配。因此，我希望每位家長能在孩子成長的歷程中，做孩子的善緣。我希望每位想成為或即將為人父母的年青人，不要等待孩子出生或認為難教時才去學習如何管教子女，因為那時我們已將自身的思想行為模式成功地複製到他們身上，屆時就必須是父母、子女一起改，最有效的是父母親以身作則先自修其身，掌握了修正的路向才去帶領他們走出誤區。因此在管教子女的路上，請父母不要輕視或忽略自正其身的重要性，因為它是帶您及您的子女走出困境，走進健康、幸福、自在的光明大道的明燈。

最後，希望家長在學習管教子女的路途上，不要盲目遵從學者們、講者們、作者們的育兒建議，因為這些建議不一定適用於您及您的家人。最有效的方法是父母因應自己的特質，尋找最適合自己、與自己最有感應的方法，為自己度身訂造一套對您來說最有效的教養方法。🌸

（作者：全職家長）

