

每月一篇

雙職父母的掙扎



上一代父母，由於經濟上一般都沒有現代的那麼富裕，所以能夠滿足孩子的基本生活需要，供書教學，養大孩子，已是他們最大的目標。相對地，現代父母從懷孕開始，已開始透過不同資訊汲取育兒和管教知識，然而，在觀察中，都見到有很多家長感到力不從心，好像所學的育兒和管教知識，總是用不到，感到乏力。

有一位朋友，向來是一位很用心學習的母親，有兩名孩子，分別就讀幼稚園及初小，每逢學校舉辦家長講座，她都會盡量請假出席。在某次傾談中，她表示不想再參加家長講座，覺得自己很不中用，無論學多少有關知識，總是沒法用得出來，無奈的心情與日遞增。原因在哪裡？

這位朋友每天放工回到家裡已近八時，其丈夫的工時就更長，再加上現在孩子要應付的功課繁多且深奧，每天放工回家後就如開戰般似的，她要拼命協助孩子完成各類型功課，差不多十時才能停下來；孩子在母親的催促下，壓力和情緒起伏自然大。在這情況下，我這位朋友也有回想起在家長講座所學到的管教方法，認為很多方法也是好，只是沒有時間去應用。經過日間的辛勞工作之後，或許也背負很多工作壓力回家，令致身心疲累，實在再沒有體力、心力和耐性去實踐在講座中所學的管教知識。個人情緒壓力大之餘，亦沒有空間處理孩子的情緒，每天就好像在親子衝突的戰場中渡過，親子關係自然大受影響。

相信這位朋友所經歷的無奈，也是很多雙職父母所經歷的心情。很多父母有時心裡都想，遲些賺夠錢或工作沒那麼忙碌便會好些！但是，隨著歲月流逝，孩子的成長卻不會等候，到了我們有時間去陪伴孩子時，孩子已不再需要我們的陪伴了。

想一想：

1. 每次見到孩子情緒起伏大，你有沒有先想一想自己的身心靈是否健康呢？
2. 學習管教孩子的方法時，有沒有想到先學會管理自己的情緒？
3. 如何才能讓親子之間有更多心靈空間去面對急變的社會文化？