父母關係對子女的影響

鍾吳麗娟
臨床心理學家

成長溫度計

父母關係是孩子成長狀況的溫度計。小孩子的眼睛是雪亮的，父母的一言一語、情緒起伏、行藏舉止，盡都收在孩子的眼底裡。孩子的情緒、行爲、自尊、安全感、自信心、待人處事、生活習慣都是與父母的關係息息相關的。

家庭關係變奏

一對夫婦的關係會隨結婚年日和孩子的年齡而變化。初婚時的緊密會因第一名子女出世而漸減。當子女進入小學後，夫婦會把專注力轉移到孩子的學業上，關係的親密度會進一步降低。當孩子進入青春期時，父母的角色及家庭的權力結構會起了變化而變得較爲彈性。父母相互間要調節彼此的親密度和角色，以適應子女的成長，也要好好分配彼此的責任，在教養子女的理念上尋求共同的目標和價值觀。

求同存異

誠然，父母都是獨立的個體，差距分岐一定會存在，但若果二人能彼此尊重、接納對方跟自己不同的地方，求同存異，就能藉著互相溝通，大膽的說出自己的意見，差異矛盾必然會減低。父母之間能有愛、互相尊重的話，孩子也會學習父母的榜樣，懂得愛人，尊重別人。

以孩子為中心？

一個以小孩子爲中心的家庭往往並非最理想的。爲什麼？小孩子出世了，夫婦二人往往把全副精神都放在養育孩子上，而忽略了夫婦感情的建立，在兒女成長往後的十多二十年間，夫婦二人本身因個性、背景、生活習慣、理想的差異和矛盾，往往會因子女的管教而激化。這些矛盾若果未能得到好好的解決，會導致緊張和壓力，繼而影響小孩子的心理成長。所以要子女健康快樂的成長，父母二人首要的任務是要維持良好的夫婦關係，才能提供一個安穩和理想的成長環境給子女。

婚姻失調的殺傷力

家庭治療理論與對兒童異常行爲的研究最能說明父母關係破裂對小孩子造成的傷害。父母長期的吵架、憎恨、暴力最具殺傷力。父母感情破裂，其中一方可能巴結子女與自己結盟，站在自己的一方來增加與對方爭鬥的本錢。父母彼此缺乏溝通，可能借子女做傳聲筒，令子女陷於矛盾中，左右爲難。有些父母沒有直接處理彼此間的憤怒和怨恨，可能把對配偶的負面情緒轉嫁到子女身上，令他們變成代罪羔羊。凡此種種，孩子往往成爲受害者，小孩子缺乏處理壓力的能力，可能演化出情緒和行爲問題，甚至身心症來逃避壓力，和轉移父母的視線到自己身上，用來暫時緩衝父母的不和。許多調查研究都指出青少年的反叛行爲、犯罪率都與父母關係不和有關。

最美的婚姻

良好的夫妻關係並不是輕易拿來的，夫婦要不斷努力來創造孩子的未來。

最美的婚姻是由一雙朋友組成，
他們能面對面、手牽手、
　　不論順境或逆境、
　　不怕互相表露，
　　最心底的說話，
他們尊重對方的需要，
　　讓對方享受自己的空間。
　　X　　X　　X
　　當麻煩惱人時，
他們忠心互相支持，
　　沒有責備和憤怒，
　　仍然能在愛中說話。
他們把婚姻變得像一份真摯的友情，
　　滿有關懷與愛護，
他們在愛中，
　　分享湧溢的喜樂。

——**Amanda Bradley**