

## 爸爸的育兒心得

### 爸爸篇

作為特殊需要子女的父母，除了經歷震驚、悲哀、失望、徬徨等心路歷程外，相信還需學習如何應付不同階段的挑戰。以下是一位爸爸的心聲，透過內文的分享，希望能為讀者帶來啟示及鼓勵。

#### (一)爸爸的心態

##### i) 面對現實

「從不開心，開始敢接受，默默去適應面對」這就是我的心路歷程；算起上來已有十個年頭，在孩子三歲的身體檢查後，我便進入了一個與別不同的世界，自閉症的世界，孩子沒有對外溝通的能力，沒有和別人說話的話題。面對這個突如其來的難題，我只是不停地逃避，不斷的找尋答案，為何兒子是個智障的孩子。樂男開始入讀協康會的中心至2005年，我都是不太願意接受，甚至問過老師，何時可以帶走兒子，讓他穿著主流學校的校服，唸正常的學校。直至2006年，我知道是時候要面對現實，開始參與兒子的活動，更進一步的，我主動問太太自己怎樣能分擔她的辛勞，不再讓她獨自上路。



## ii) 希望在明天

畢業前最後的一個學校聖誕聯歡會，我們一家三口齊齊出席，我和其他家長開始溝通，感覺很好，雖然遲了起步，但希望可以從後趕上來。升讀小學後，我終於不再逃避提及「自閉症」這三個字，甚至也樂意和其他人分享兒子的生活情況。我這時才感受到作為一個特殊子女的爸爸，是一件怎樣的事，也明白到太太往昔的歲月裡，她所承受的辛勞。要重新開始做一個盡責的爸爸，也許要加快腳步，但我相信不會太遲，只要心懷希望，總會有出路。

## (二) 爸爸的角色

### i) 愛的承擔

香港是一個非常商業化的社會，只有上班時間、沒有放工時間的現象已司空見慣，這也令到很多爸爸回家後，再沒有精神和家人溝通，這是一個不容忽視的問題。所以每逢假日，自己會安排和家人外出，陪伴和見證著他們的成長，感受他們所感受的，嘗試代入他們的世界，這是一個不錯的生活體驗，各位爸爸們，你可有興趣試一試，我相信你們會有一種新的體會。

原來帶著一個「特別」的小朋友出外，除了要對他們多加留神外，還要考慮到街上其他人的眼光和態度，起初自己真的不習慣和吃力，一方面要幫助兒子適應人多擠迫的環境，另一方面，又要控制自己的緊張情緒，真的是一門學問，幸好太太在這方面已掌握得不錯，令我不致太過吃力，久而久之，我也學會控制自己的情緒，原來真的阻礙自己去踏出一步的是自己內心的恐懼與憂慮，其實不是真的很艱難。



## ii) 從經驗中學習

我當初以為照顧特殊的小朋友，就一定要不眠不休、24小時全天候待命，儘量不讓孩子的情緒受到刺激而失控，只要讓他在安全穩定的環境下活動，事情便會容易得多，但是後來我卻體驗到，現實的生活裡，又怎會有完全不變的局面，外來的環境怎有可能一成不變，如果每一天的生活模式都是一樣，那麼同一部智能機械人有何不同？這樣做，對兒子有幫助嗎？我就知道這是不對的，反而要讓孩子學習不斷改變，所以有適合的時機我也會讓他接受突如其來的事情，令他學習改變，適應改變，孩子才會真正地成長。

## (三) 爸爸的期望

### 風雨同路、陪著你走

我的兒子今年已是十三歲，現在已是一個中二的學生，距離畢業的年頭又邁進了一步，所以我有時也會考慮到兒子的將來，他會怎樣呢？可以適應這個社會嗎？其他人可以接受他嗎？雖然現時有「良心企業」或許是他們的出路，但是每一年能容納這一批智障兒童的名額，又有多少個呢？每一次我想到他們的出路，都有不同答案，有時是正面的，有時也有負面的，但既然改變不了他們是智障兒童的身份，那就用「不同主流」的方向，為他們努力，盡點力量，我認為任何困難與問題都是有出路的，就讓我們攜手一同努力，為這一羣與別不同的小孩，做一些與別不同的工作！



## 社工篇

### 爸媽在照顧孩子方面有何不同

在日常工作與爸爸接觸的時候，總會聽到不少自問是一個盡責的父親，自覺已盡力而為，但太太仍覺得丈夫未達到心目中理想的目標；隨婚姻時間越長，伴侶會更著意對方能否滿足自己的要求，因而產生不少的衝突，工作員感受到爸爸的內心有著不少掙扎、無奈、感慨！臉上還帶著苦笑，埋藏著他的故事呢！

無論爸爸或媽媽都有著自己對配偶的期望，因此夫婦之間的協調是十分重要的，況且夫婦是培育子女的拍檔，各自擔當不同的角色，父母在教養子女時存在角度、內容、方式等方面的差異，而這些差異正好促使父母從互補的角度對孩子產生不同影響，父母角色缺一不可。

以親子互動的內容及方式方面而言，母親常花較多的時間照顧孩子的生活或輔導孩子學習；父親則花較多的時間與孩子遊戲。母親愛摟抱孩子，常與孩子有一些親暱的活動；父親則多與孩子一起玩耍，做一些較劇烈的、冒險性較強的活動。

在情感方面而言，母親會讓孩子擁有細膩的、豐富的情感，而父親會促使孩子表現得更堅毅、果斷和理性。



# 專題

父母教養的差異性也會影響孩子性別角色的確立，孩子能分別從父親和母親身上觀察、模仿並學習到合適的言行舉止，從而形成性別角色。在兒童心理發展的過程中發現，當孩子進入幼兒期後，他們便開始把注意力轉向父親，開始對父親那粗獷的形象感興趣，並需要從父愛中感受力量和剛毅，隨著孩子年齡的增長日益明顯。

現代父親不單要承擔「養家糊口」的責任，還需要參與孩子的教育和分擔家務，如果父親角色缺失，會使兒童生活的家庭環境不完整，也有可能造成其心理發展的缺失。

## 霎時衝動——他們怎樣處理衝突

在同一屋簷下，夫婦之間必須用「心」地經營維繫彼此的關係，爸媽角色同樣重要的，不能被取代。工作人員接觸過許多夫婦；他們不愛特別地拿事情來反思和檢討，只把內心的感受抑壓起來，久而久之問題便愈滾愈大，一發不可收拾，若不刻意尋找解決方法，衝突便會越演越烈，再者；不論夫婦之間的關係有多密切，但始終不能完全洞悉對方在想什麼，而良好的溝通就是最好的方法。

爸爸與媽媽最好能互補與支持，父母都是獨立個體，各有強弱之處；而家庭是人與人相處的縮影，父母在教導子女時，不但展示兩套不同的處理手法及觀點，也讓子女學會在人和事上能夠和而不同，即使性格不同也可以經過討論，達成共識，商議出大家同意處理的方法。

## 化解夫妻間衝突的 LOVE

每對夫婦都有其獨特的溝通方式與衝突的原因，若婚姻中遇上傷害、衝擊和矛盾時，以下的分享希望與你們共同學習「愛在衝突」中；

1. 學習(LEARN)接納彼此因不同的成長背景，個性、情緒反應等的不同，要懂得選擇適合自己的方式來疏導這些負面情緒；嘗試平心靜氣與對方討論問題，或者將問題擱下，待雙方冷靜後才重新討論，提出合理的改善方法。
2. 學習打開(OPEN)「心窗」聆聽和了解對方的感受和看法，試圖妥協，令大家得益。
3. 學習以平和的語調(VOICE)說出自己的感受和立場，讓大家有機會提出解決問題的方案，認同及欣賞對方為解決問題付出的努力。
4. 學習坦誠地表達(EXPRESS)接納自己的錯處才是成熟及愛對方的表現，向對方說「對不起」，然後努力改善自己，建立彼此積極學習的氣氛。