

中銀全幣種信用卡 全球簽賬免1.95%跨境手續費 積分自動兌換成現金 離澳簽賬即送旅遊保險

當前報紙日期：2019年3月30日 星期六

◀ 上一篇 放大 縮小 默认

生活 祝君健康 五大原因 血管老化 近視可致盲 防控有辦法 鏡湖醫院四月醫學講座簡介

子女婚嫁—父母心

德蘭



子女婚嫁—父母心

不少準夫妻在準備婚禮期間最容易吵架，吵架的源頭幾乎都是來自父母及長輩的期望。從見親家、談禮金、過大禮、派帖、選日子、在哪裡擺酒、餐單、婚禮的禮儀、做幾套衣服等等，一人一個意見，實在難以統一。有些父母對子女的婚禮安排諸多看法，甚至擺出大陣仗，好像與親家談判似的。直到子女忍受不了，開始抱怨自己父母要求太多，不信任自己未來伴侶時，父母會感到無比委屈，因為自己要求的每一個細節，都是一番苦心。為了子女好，想要保護子女，怎麼還未結婚，子女就已經幫着另一半而埋怨父母？身為準新人的父母，你可有這樣的委屈？

養兒一百歲，長憂九十九。做父母的，無論子女幾多歲，都會當他們仍是小孩子，凡事照顧周到。直到有一天，子女告訴你要結婚了，身為父母喜上心頭之餘，眼前卻開始閃過子女成長的鏡頭。從他呱呱落地，蹣跚學步到上學讀書，學成後出來找工作、談戀愛，擔心兒子找不到女朋友，擔心女兒要求太高，這些場景及心情仍歷歷在目。現在子女要獨立成家，父母百感交集，除了喜悅，還有說不出的不捨及擔心。然而，這些說不出來的情緒，卻暗暗地影響着自己的行為。保護子女是父母的天性，為了確保子女日後生活幸福，父母需要確認未來女婿或媳婦有能力照顧好家庭，讓另一半受到尊重。為了獲得肯定的答案，父母往往會進行很多測試及觀察，婚禮籌備就像一份預備好的考題，更不由自主地在這份考題上加題目或添難度。只是，這份考題對新人而言，本來就不容易，無論是經濟或心理壓力等方面，如果雙方父母還別有用心地增加要求，設下條件，壓力過高就難免產生負面情緒。

身為父母，你一定還記得第一次帶孩子去上學的情景：當父母離開教室後，子女大聲哭鬧，不肯上學的樣子，心理學稱這種情況為分離焦慮。兒童分離焦慮是因為離開了熟悉的環境或主要照顧者，加上兒童認知功能未發展成熟，不能理解父母只是短暫離開，擔心自己再也看不到父母，因此產生一系列焦慮反應。最終，憑老師及家長花盡心思，陪伴及鼓勵下才能漸漸適應學校生活。如今子女結婚，也是個非常類似的處境，只不過這次角色對調，子女結婚後要離開父母，父母經歷的是一場成年子女離家的分離焦慮。原本一起生活的子女不在家，縱使父母明白子女不會因此而消失，但內心仍總有些不捨。各位父母，當你明白自己正經歷與子女分離的適應期，你可以更坦然的面對自己內心的不捨及擔心，也更容易放下執着，給自己及子女更多彈性選擇。也不忘提醒自己已有足夠的能力及經驗適應各種轉變，何不欣喜地與子女一同分享辦喜事的喜悅！下一篇，我們從子女的角度，分享怎樣協助父母降低焦慮。

德蘭 澳門心理學會

◀ 上一篇

- 第C11版：祝君健康 本版標題導航 血管老化五大原因 鏡湖醫院四月醫學講座簡介 近視可致盲 防控有辦法 子女婚嫁—父母心