



難道真要放棄吊兒郎當的兒子？

二零二零年四月

兒子今年 28 歲，大學畢業後零零星星打過幾份散工，最近又失業在家了，看他吊兒郎當的樣子，很是憂心，想跟他溝通，他卻迴避。丈夫說兒子已成人管不了那麼多，難道我真的要放棄他？許媽媽

許媽媽：

謝謝來信。攻讀兒子大學畢業，幾年下來卻只見到他打零星散工，因失業而窩居家中；兒子的爸爸認為管不了成年的他，而當媽媽的妳卻不忍心放棄，深信是為他的前途而擔心和傷腦筋。相信沒有父母希望自己成年的子女長久失業在家，更深怕日久會變成「啃老一族」。不難體會妳的憂心，以下方面供妳參詳和考量：

(一)宜先用同理心去了解兒子面對的壓力、心態和行為。

青少年轉折到成年的階段，一般都難免感到壓力和經歷到過渡期間的困難，就如想到何以為生，選擇職業，釐定人生方向，承擔起解決問題的責任等，都頗為複雜且具挑戰性，產生壓力、害怕、焦慮、缺乏安全感等交雜的情緒，亦在所難免。大多數的成年子女都能順利過渡而邁向獨立自主，然而亦有個別因素，成為子女不能輕易越過的關卡，就如先天的性格，後天的環境，以及家庭的培育和關係等方面，都足以影響子女的自信心、自我價值觀、責任感、處事及人際關係的能力。若父母在子女成長過程中，慣性地過分保護，大小事都代為解決，甚至是溺愛；當子女遇到挫折時，便容易失去自信，因害怕而採取逃避的方式，便成為窩居家中的原因之一。窩居家中對他們而言亦是益處多多，既可逃避壓力和責任，又不用付租費及其他開銷，還有老媽子服事，每天可睡到自然醒，只需巧妙地應付媽媽的嘮叨，生活可是美滋滋的。不妨反思一下父母倆是否有些甚麼做法，助長兒子窩居於家而不去找工作。

(二)認知自己為母的心理按鈕及迷思。

母親與孩子的關係一般都比父親更為親密，打從懷孕起，母子無論在身體上或情感上的結連和依附即已開始，天賦的母愛促使母親習慣性地保護孩子，生怕不好的事情會發生在其身上，自然就會替孩子抵擋傷害或苦楚；不少行動都受到情感所驅使，久而久之形成了心理程序和按鈕，而孩子亦學會了說甚麼、做甚麼就可啟動母親的心理按鈕，可依賴母親去滿足自己所需，又可逃避責任和不用承擔後果，但內裡卻沒有自信，害怕困難，逃避痛苦，而孩子的成長問題，亦往往觸動到母親的內疚、挫敗、憤怒、深感筋疲力竭。為母者最大的迷思就是，認為自己該為子女的情緒和幸福負全責，他們要是有問題，就等於證明

自己是個不夠好和失敗的母親，不妨檢視一下自己有甚麼心理按鈕和心理程序，如何影響你的情緒和行為的反應？有否需要重新調整。

(三) 與兒子的父親一起重新審視你倆為父母的目的。

能培育子女長大成人，獨立自主，能自力更新，相信都是為父母者的心願，但鑒於各方因素，亦會事與願違。既不想兒子長期窩居父母翼下，夫婦倆就先要好好交流，達成共識，一致行動。兒子不變，你倆就得要變，就如老鷹要攪動巢窩，讓小鷹離開舒適的地方去學飛。簡單方針建議如下：

1) 安排適當時機，約會兒子開家庭會議。以坦誠和關心的態度，聆聽和了解他找工作的困難。切忌將溝通變作滔滔不絕的說教機會，更切勿傷害到他的自尊心。

2) 助他理清思路。了解他不找工作的原因，是否與個人條件、資歷或興趣有關，又是否因受挫折而害怕，從而一起想辦法面對，或找相關的專業輔導和外資資源，克服心理障礙，建立生活重心，工作價值及人生方向。

3) 制定目標，設立界限。讓成年兒子知道你倆為父母的目標，是要協助他獨立自主，為自己的前途和人生幸福負責，願意體諒、理解他面對的挑戰，但絕對不能接納不合理的藉口，他需正視自己的問題，確立他的人生目標，由建立生活程序及切實找工作開始。可製定你們能協助他的時限和預算，以助他振作，但必須看到他切實地為自己人生負責的行動和表現，如能否維持一份工作，學習面對壓力和困難等，否則他需在限定的時間搬離父母家，決定自己落腳的地方。

兒子要離開父母獨立，難免有恐懼；父母要「放手」孩子離開，自己亦會有恐懼。故先要處理自己的恐懼，如有需要鼓勵你倆尋找家庭輔導。父母必先有所改變，才能迫使窩居的成年兒子改變，唯一不改變的是父母對孩子堅韌的愛。

你的朋友 古潔明