

家庭议会

「家·给你打气」家庭教育系列 — 上天的考验 Crystal

上天的考验

- 旁白 : Crystal 有两个儿子
大儿子 **Ryan** 在小二的时候
被确诊患上 **ADHD** (专注力不足过动症)
他主要有专注力不足问题
及轻微自闭症征状
比较容易冲动同难以控制自己情绪
加上 **Crystal** 本身是一位单亲妈妈
在育儿路上她都承受着不少的压力
- Crystal** : 一开始的时候都有种
「为甚么会有」的感觉
心情十分忐忑
初期的时候面对他的固执、脾气、冲动
再加上学校的压力
老师就会致电给我
「你的儿子今天剪到周围都是纸碎」
「你的儿子今天把水瓶到处放」
到后期发展到看到学校的电话号码
我没有勇气去接听
我当时看了一眼电话
心想又是学校的？
今天又发生了甚么事？
会感到担心和害怕
- 旁白 : **Crystal** 最初照顾大儿子 **Ryan** 时很不适应
不明白为何儿子不听话
负面情绪日渐积压
甚至面临崩溃
- Crystal** : 大儿子许多事其实都是以情绪为先
所以他不懂得去表达自己的情绪
可能是生活上很小的事
例如上一次
一件内衣
他穿得不太舒服已经马上发脾气
他发脾气我便首当其冲
那一刻我看着他的时候
我马上转身
眼泪便流下来
因为我认为只是一件小事

为甚么要不停地责骂我？
为甚么你每一天早上都要骂我？
那一刻是很崩溃的

旁白 : 作为单亲妈妈
Crystal 又如何面对无助感？

Crystal : 我是单亲妈妈
独自照顾两个儿子
本身已经是一件很吃力的事情
再加上是一个需要特别照顾的小朋友
我觉得很需要家人的支持
适当的时候让照顾者放松一下
那怕只是外出两小时
可能看一出电影
可能喝一杯咖啡
可能只是在海边放空
其实对照顾者来说已经是放松
我也会找朋友聊天
我现在觉得这是很需要的
其实当你把这件事说出来
不再藏在心里时
已经舒服了很多
我也很感谢我身边的朋友
因为我是单亲妈妈
所以有时候也会对他们说
「不行了，我要离开两个小时」
我很感谢我身边的朋友会帮助我
「好的，你休息一下」
「我帮你先照顾着你的儿子」

旁白 : 儿子又为 **Crystal** 带来了甚么启发？

Crystal : 我觉得作为照顾者要懂得换位思考
我是他最信任的人
所以他把最直接
最真实的一面反映给我
我经常都说其实是儿子教育了我
是儿子令我成长
上天给了我一个考验
还要是这个难关
我便告诉自己
我需要了解他
然后我才有方法帮助他
而且我会不停想起他的优点
其实他们都有天使的一面

他们都有好的一面
我不停地告诉自己
说服自己
过程是困难的、是辛苦的
但是需要自己学会如何走出这个阴影