

人比人、比死人：在比較中成長的孩子承受的壓力

臨床心理學家黃翠虹

引言

- 「佢成日同哥哥爭玩具，咩都爭一餐，真係令我頭痛！」
- 「佢做嘢好慢，唔似亞妹咁叻！」
- 「姐姐好似佢咁嘅年紀已經識講好多嘢，識寫好多字啦！」
- 「佢做到嘅，只不過係懶啫！」

以上的批評，對於經常接觸不同家長的兼收幼兒工作人員來說，相信並不陌生。我們在日常工作中，不難遇到急進或對子女要求過高的父母。爲了讓孩子升讀主流小學，令孩子擺脫「發展遲緩」或「弱能」的標籤，不少父母都會嘗試催促子女趕上主流課程的進度。假如孩子有兄弟姊妹，有些父母更習慣把學童與兄弟姊妹比較，因爲很多人認爲有比較才有進步。可是，如兩個孩子的能力差距甚大，比較便很容易對較遜的一方構成壓力。試想想，若我們資質平庸而父母經常將我們與名列前茅的同學比較，並認定我們因未夠勤力而不能取得理想的成績，相信我們心裏都會不是味兒，並且感到十分不公平。對於弱能兒童，我們需要明白，他們的起步點與一般兒童不同，他們的學習能力一般較弱，未必能趕上同齡兒童的進度。假若父母愛把他們跟別人比較，這些孩子總會承受一些壓力。

誰說孩子沒有壓力？根據研究分析，不同年齡的兒童會面對不同的壓力，壓力來源包括父母偏心、跟父母衝突、父母經常無理取鬧、學習新東西、功課太多或遭人嘲笑等，不勝枚舉。小朋友面對壓力，通常都不善於用言語表達，但是他們可能會出現失眠、無胃口、吮手指、易發脾氣、疲倦、失去自信等壓力表徵。面對小朋友的壓力，我們豈可視而不見、聽而不聞，甚至予以否定？要幫助孩子面對壓力，我們可以怎樣做呢？

個案研究

現年五歲的文文體型瘦削，是個文靜內向的女孩。她與父母及三歲的妹妹同住。跟文文不同，文文的妹妹活潑健談，時常逗得大人歡喜及注意。父母日間忙於工作，所以文文和妹妹主要由外婆照顧。由於文文三歲多時仍不會說話，幼稚園的老師建議父母帶文文到兒童體能智力測驗中心接受評估。評估結果顯示，文文的整體發展較同齡兒童慢了約一年多，並診斷爲輕度弱智，醫生建議文文到幼兒園接受兼收服務。文文的父母及外婆知道這個結果後，有如晴天霹靂，覺得難以接受，並感到很內疚。

評估過後，文文約在四歲多時開始接受兼收服務。據兼收幼兒工作人員的報告，文文在校內表現被動，不願嘗試新活動，而且容易

與人發生衝突，有時候更會有拉扯他人的粗暴行爲。因此，兼收工作員轉介文文至中央心理輔助服務進行個案諮詢。

評估及分析

我們會從文文個人、家庭及幼兒中心三方面進行評估及分析，以便處理她的行爲問題。

個人方面

若要成功解決衝突，一般人需要以下技巧：

- ✧ 懂得從他人的角度設想，明白對方的看法
- ✧ 認識自己的情緒，並加以控制
- ✧ 能夠想出多個處理問題的不同方法
- ✧ 清晰的溝通

一般而言，即使成年人也不容易做到以上各點，更遑論發展遲緩的兒童。文文既沒有足夠的表達能力，也不能明白抽象的個人情緒反應及別人的觀點角度，礙於這些限制，她的社交技巧及問題解決能力亦較同齡兒童弱。

家庭方面

由於文文的父母難以接受長女的弱能情況，他們會叮囑外婆多給文文訓練及寫字練習。他們亦會在工餘時間督促文文做練習，希望在密集式的訓練下，文文會進步得更快。每當文文不願學習，他們便會責怪文文懶惰。此外，外婆及文文的母親都喜歡將文文與妹妹比較。當文文未能解決一些連妹妹也懂得的問題時，他們便會說：「你睇下，妹妹都叻過妳啦！」當文文慢吞吞地吃飯時，外婆又會嘗試以比較來激勵文文說：「睇下妳可唔可以好似妹妹咁食得咁快！」可惜，在這樣的「激勵」下，結果往往事與願違。有時候，文文會吃得更慢，像失掉吃東西的興趣似的，甚至不願進食。

各種有意無意的比較，使文文與妹妹之間的爭執漸趨嚴重，而文文不安及嫉妒的情緒亦不自覺地呈現。姊妹倆玩耍時，文文動輒便拉扯妹妹，每當外婆或母親看見文文粗暴的行爲，便會以說教形式訓斥文文。然而，文文推撞別人的行爲並沒有因此而改善，相反卻擴展至幼兒中心的環境。

幼兒中心方面

文文在幼兒中心內經常顯得疲倦，而且較少主動與其他同學接觸。當她獲邀請一同玩耍時，會順意與別人一起玩。可是，文文於玩耍時會拉扯身邊的小朋友，甚至將他們推倒在地上。若老師發覺，便會即時制止文文，並簡單地指出她做得不當的地方，以及教導她正確的行爲。老師說文文在接受訓練後，她的行爲已有改善。

在學習方面，文文的記憶力較好，但抽象思考能力則較弱。爲了配合她的學習程度，學校編排她到低一年級上課。雖然文文入讀

幼兒中心只有短短數月，但老師和父母都留意到她在認字和說話兩方面的能力均有進步，而父母對文文的期望自然也稍為提高。雖然文文喜歡認字，但她並不喜歡寫字。每逢寫字，她會特別慢條斯理，即使老師經常從旁鼓勵，收效卻不大。此外，文文也不喜歡作新嘗試，當其他小朋友興高采烈地玩新遊戲的時候，她大多不願參與。

綜合分析

綜合以上資料，文文主要的問題大致可歸納為社交及學習兩類。

社交方面，因為文文的父母時常將她與妹妹比較，而且對她存有過高期望，以致她承受很大的壓力，自信心亦受到影響。與此同時，由於她欠缺社交技巧，不懂處理衝突及個人情緒，所以惟有藉拉扯別人發泄情緒。

學習方面，由於缺乏自信，學習新的事物對本來承受壓力的文文來說，更是百上加斤。因此，她不願接受新挑戰，不管父母怎樣努力催促，她學習寫字的興趣也大大不及認字。

要解決這些問題，我們可採用以下的建議方法，並針對提高文文的社交技巧及紓緩壓力加以處理。此外，家長工作同時亦是不可或缺的一環。

建議

在處理文文的粗暴行為及姊妹間的衝突時，文文的家長習慣冗長地責備教訓文文。可是，由於她的智能及語言發展較弱，這不但不會收效，反而可能成為對孩子的一種消極注意，深化她的行為問題，造成反效果。因此，兼收工作員須讓家長明白這一點，並建議一些較有效的指導方法，例如大人可先肯定孩子的情緒：「睇嚟你好唔開心嘍」，或讓她知道你明白她的需要：「我知你好想玩妹妹手上果份玩具」，以紓緩和疏導孩子的情緒。然後，大人要因應孩子的理解程度，**示範**適當解決問題的方法，而並非只作言語上的解釋。此外，工作員亦可與家長分享老師在校內教導孩子以恰當行為代替粗暴行為的訓練方法及成功經驗，藉此增強家長採用新處理方法的信心。

為了處理文文與妹妹之間的嫉妒，以及避免持續打擊文文的自信心，工作員可用具體例子讓家長明白文文的限制，幫助他們了解文文不願寫字的表現，可能與因她感到無法達到父母的要求有關。工作員須向他們解釋，學習動機是良好學習表現的先決條件，例如告訴他們：「你們看，由於文文喜歡認字，所以她的認字能力也會較強。」

此外，工作員亦可協助家長透過本身的經歷明白文文，讓他們

認清文文在經常被受大人比較的情況下承受的壓力。家長或許會說：「我都知人比人，比死人，我都唔想比較，但是，她的行為實在令人勞氣！」要是這樣，我們可先體諒家長氣憤失望的感受，然後才建議他們學習直接向孩子表達要求或感受，從而減少子女之間的比較。

- 例子一： × 「點解你唔可以好似妹妹咁食晒碗飯？」
 √ 「我希望你可以食晒碗飯！」
- 例子二： × 「你有妹妹一半咁叻我就開心啦！」
 √ 「見到你做功課做得咁慢，我唔開心呀！」

此外，爲了增強文文的自信心，大人對文文的努力作出肯定以及不把她與人比較，也是很重要的。

- 例子： × 「今次叻喎，好似妹妹咁做得咁快。」
 √ 「我見到你今次好努力咁盡快做晒功課。」
或 √ 「我好欣賞你的努力，我好開心見到你做得咁快。」

幼兒中心方面，工作人員除了繼續以示範恰當行爲來訓練文文的社交技巧外，工作人員亦可以引導文文以繪畫或搓泥膠紓緩壓力，並幫助她認識自己的情緒。在繪畫的過程中，孩子可以不受限制地盡情以圖畫表達自己，老師則從旁觀察，了解她的所思所想，然後表達關懷以及跟孩子一起找出解決問題的方法。對於一些不願或不大懂得用言語表達自己的孩子來說，繪畫是疏導情緒的一種不錯的方法。

結語

現今社會人人都高呼壓力迫人，父母有否想過自己有可能會不自覺地把所承受的壓力加給孩子呢？要幫助孩子減壓，除了要對孩子的壓力有所認識外，家長及照顧者亦要懂得好好處理自己的壓力及情緒。只要細心一想，你會發現很多時候面對壓力的孩子的家長，通常都承受着很大的壓力。試想想，如果文文的父母不是過分緊張孩子的進度，帶給自己沉重的照顧壓力，他們又怎會那麼急於訓練文文以及經常將她與智力正常的妹妹比較？我們處理個案時，假如能多花時間先體會家長的心情，不急於向家長說明我們建議什麼管教技巧，對家長工作會有莫大的幫助。

參考書目

- 林浣心校長及小女孩等，《童心減壓有妙法》，香港：突破，2000。
李陳寶安，《不打不相親》，香港：突破，1998。
社會福利署臨床心理服務，《從挑戰中學習：臨床心理學家諮詢個案實錄。》，2001。
Emerson, E. (1995), Challenging behavior: Analysis and Intervention in people with learning disabilities. *Cambridge University Press*

—全文完—