

做人繼父母甚艱難

臨床心理學家陳克文女士

跟西方國家一樣，本港近年離婚率持續上升，不過同時亦有不少離婚人士選擇再婚或重新組織家庭，大家可有想到自己當上繼父母的機會也將隨之而增加？

相信就算沒有親身經驗，大部份人也會認同做人繼父母有時比做人父母更難、更具挑戰性。事實上，古今中外對繼父母的描寫似乎較傾向負面，說到這裏，大家會否聯想起著名童話故事灰姑娘裏面作惡多端的後母？又或者粵語長片中某某演員扮演的尖酸刻薄二娘角色？這些深入民心，卻帶有偏差的角色定型往往會令到繼父母們懷着戰戰兢兢的心情來養育非自己所生的孩子。

作為繼父母，可以管教繼子女嗎？還是應視他們為朋友呢？他們不接受自己怎麼辦？是否要比他們的生父母做得更好、更稱職？怎樣可以公平地對待自己親生的孩子和繼子女？……還有許多難題和掙扎是繼父母和他們的伴侶必須共同面對和經歷的。大家作好準備了嗎？

如你將/已為人繼父母，希望以下的貼士能幫到你：-

1. 任何關係都須要時間來孕育，與繼子女建立感情和信任也不例外。另外，期望他們尊重你比期望他們愛你會來得實際。
2. 嘗試去明白父母離婚和再婚對孩子所造成的心理衝擊。他們很可能把自己處理不來的情緒，如憤怒、不安、失落等，發洩到你身上，而令你不知所措。了解傷痛背後的原因可有助你作出較理性的反應。
3. 提醒自己不要經常拿伴侶的前配偶作比較，更不必刻意超越或取代他們，只須做回自己，讓孩子認識不同的人有不同的做事方式。
4. 再婚的初期，管教繼子女的工作由你的伴侶主責會比較適合，以減少你與孩子之間的衝突。待你與孩子開始互相適應後，可採用開放、講道理的模式來慢慢建立你的權威。
5. 與伴侶保持親密關係和良好溝通可減低你與繼子女相處時的挫敗感。記住預留一些只屬於你們倆人的時間和空間。