

家庭議會

「家・給你打氣」家庭教育系列 — 上天的考驗 Crystal

上天的考驗

- 旁白 : Crystal 有兩個兒子
大兒子 Ryan 在小二的時候
被確診患上 ADHD (專注力不足過動症)
他主要有專注力不足問題
及輕微自閉症徵狀
比較容易衝動同難以控制自己情緒
加上 Crystal 本身是一位單親媽媽
在育兒路上她都承受著不少的壓力
- Crystal : 一開始的時候都有種
「為甚麼會有」的感覺
心情十分忐忑
初期的時候面對他的固執、脾氣、衝動
再加上學校的壓力
老師就會致電給我
「你的兒子今天剪到周圍都是紙碎」
「你的兒子今天把水瓶到處放」
到後期發展到看到學校的電話號碼
我沒有勇氣去接聽
我當時看了一看電話
心想又是學校的?
今天又發生了甚麼事?
會感到擔心和害怕
- 旁白 : Crystal 最初照顧大兒子 Ryan 時很不適應
不明白為何兒子不聽話
負面情緒日漸積壓
甚至面臨崩潰
- Crystal : 大兒子許多事其實都是以情緒為先
所以他不懂得去表達自己的情緒
可能是生活上很小的事
例如上一次
一件內衣
他穿得不太舒服已經馬上發脾氣
他發脾氣我便首當其衝
那一刻我看著他的時候
我馬上轉身
眼淚便流下來
因為我認為只是一件小事

為甚麼要不停地責罵我？
為甚麼你每一天早上都要罵我？
那一刻是很崩潰的

旁白 : 作為單親媽媽

Crystal 又如何面對無助感？

Crystal : 我是單親媽媽
獨自照顧兩個兒子
本身已經是一件很吃力的事情
再加上是一個需要特別照顧的小朋友
我覺得很需要家人的支持
適當的時候讓照顧者放鬆一下
那怕只是外出兩小時
可能看一齣電影
可能喝一杯咖啡
可能只是在海邊放空
其實對照顧者來說已經是放鬆
我也會找朋友聊天
我現在覺得這是很需要的
其實當你把這件事說出來
不再藏在心裡時
已經舒服了很多
我也很感謝我身邊的朋友
因為我是單親媽媽
所以有時候也會對他們說
「不行了，我要離開兩個小時」
我很感謝我身邊的朋友會幫助我
「好的，你休息一下」
「我幫你先照顧著你的兒子」

旁白 : 兒子又為 **Crystal** 帶來了甚麼啟發？

Crystal : 我覺得作為照顧者要懂得換位思考
我是他最信任的人
所以他把最直接
最真實的一面反映給我
我經常都說其實是兒子教育了我
是兒子令我成長
上天給了我一個考驗
還要是這個難關
我便告訴自己
我需要了解他
然後我才有方法幫助他
而且我會不停想起他的優點
其實他們都有天使的一面

他們都有好的一面
我不停地告訴自己
說服自己
過程是困難的、是辛苦的
但是需要自己學會如何走出這個陰影