

文/ 马秀清

资深注册辅导员，从事辅导、婚前课程培训多年

快乐生活， 何尝不可是漂亮的成绩单？

56天的行动管制（MCO）、28天的有条件行动管制（CMCO），到现在进入的复原行管期（RMCO），每个人都经历了有生以来难忘的经历！

家中的每一个人，都被限制在同一个屋檐下，在有限的空间里，能够互相擦出什么样的火花呢？

忽略彼此的生活

回想管制的首两个星期，我家孩子无比享受“放假”的心情，晚睡晚起，无比快乐；初时只有一家之主可以出门采购必需品的规定，我只好列下采购清单，让一家之主出门去“冒险”！

遇上非常时期，单子上想买的东西未必买得到，一家之主该如何拿捏？电话遥控？算了，彼此都没有这样的耐性！往往外子带回家的，是一张扑克牌的脸！

从此往后，一家之主索性“改朝换代”！

孩子们各自精彩之余，我自然地做着以往的事情——处理所有大小家务事。没有人注意到家里任何的需要，也忘了关注彼此。

彼此分担，学会放手

在一次和密友的聊天中，意识到自己的内在已经负荷了很多不满和委屈，两个星期下来，让我看清何以管制令能够让一个家庭破裂！

不管大帅愿不愿意，我要求开了家庭会议，商讨家务事的分配与安排，每个人都需要负责和协助！小帅认领准备每天的午餐，外加一周一次洗厕所；美少女负责晾衣、洗碗、扫地；大帅自己写下抹地（平时日晒雨淋的工作归属他，所以没有要求）。

分配后，大家开始执行！我也学习全然放手，当个甩手将军！

是啊！这个管制时间，也是管制自己的时期，我们需要反思：是什么让自己需要去承担这么多？为何同一屋檐下的却可以过得自在？我是否需要调整什么？

首要管制自己的焦虑！

孩子已经进入青春期，不再需要一个随时陪伴在侧的妈妈了，相反地，他们需要自己的空间，做事开始有自己的方式，不太喜欢父母给予太多的意见或建议。

我希望孩子学到什么？我希望他具备什么能力？而这些能力，从哪里获得？非要写作业才能获得？每个孩子的特质不一样，我是否可能找到更适合他的方式……？

所以当孩子负起责任时，我要学习的，是去看到他的能力、欣赏他愿意下厨准备的动力。即便他煮完一家人的午餐，炉灶都没清理干净、锅子也没洗，也要能够看到他为家人用心准备一餐的过程。

做合理期待，转念为欣赏

当我一边清理孩子留下的手尾时，内心也曾挣扎：“该不该叫他来清理干净？煮好就是要收拾啊……这本来就应该同时完成的事不是吗？”

然后也会陷入担心、焦虑：“做事虎头蛇尾，以后怎么办？做一点、不做一点的，以后该如何啊？……”

这种时刻，我需要对自己大喊“STOP！”，因为这些想法持续衍生的结果，带来的就是负面情绪！

试转念：东西没收好，以后就不能成大事？未来就不能好好生活吗？——渐渐，我发现这些想法只是自己内在有的规条、应该、做事原则等。

而我的原则，不见得他人非跟随不可！

孩子愿意从材料洗、切、炒，到完成二菜一汤，是不容易的事啊！其他手尾工作，或许需要更多时间让他慢慢学习——当我能够先看到他已经做的、欣赏他已经做到的，也就比较容易接受他所遗漏的部分了！

颠覆信念，告别八股

过去的经验，是帮助我们走到今天的重要资源！但不见得现阶段的某个情景就

一定适用！

过去的我，拼命K书、做功课、不断复习，来获取好成绩，这个经验，适用于过去的我；为人父母后，我坚持过去我用的方式是有效的，并以此方式教导孩子、要求孩子，断定不用这样的方式就无法考取好成绩！

没想到这场疫情颠覆了我们熟悉的传统上学方式，孩子兴趣缺缺，再三要求、严厉苛责下完成的作业，会有学习吗？我自己都怀疑！我希望孩子学到什么？我希望他具备什么能力？而这些能力，从哪里获得？非要写作业才能获得？每个孩子的特质不一样，我是否可能找到更适合他的方式？

到目前为止，我还没找到一种特效方式，但我改变了过去的八股信念——好成绩不一定是“读”出来的，也可以是“做”出来的！快乐生活，何尝不可是漂亮的成绩单？

管制期，也是梳理内在、好好整理自己的时期，真好！

