



## 擺脫當完美家長的枷鎖

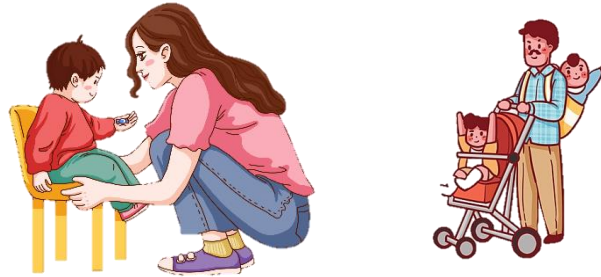
網上的育兒資訊瞬息萬變，加上討論區隨意而片面的批評，容易令媽媽們陷入育兒焦慮，一方面懷疑自己的育兒方法，擔心出錯會影響子女成長；另一方面，網上流行育兒分享，亦加劇家長間的比較風氣，使父母增加對自己的育兒期望和追求完美的心理，帶來不必要的心理和精神壓力。

### 現今父母的育兒壓力來源



現代父母普遍教育程度較高，加上社會環境與昔日不同，坊間以至家長自己，都對「好父母」訂下極高的標準：除了令孩子健康成長，還要發掘他們的潛能，助他們踏上青雲路，日常相處亦要時刻以溫柔和耐心提供情緒價值等。無疑這是社會進步的象徵，但是當父母過分要求盡善盡美，反而影響自己的身心健康。美國俄亥俄州立大學心理系教授 Dr. Sarah Schoppe-Sullivan 曾研究近二百對迎接第一個孩子的雙薪夫妻，結果發現，許多父母均有「育兒完美主義」，深信社會及家人對自己抱有高度期待，因而亦對育兒細節格外敏感，擔心出錯會導致孩子落後於同齡人。當中又以母親更容易受到這種壓力影響，導致他們的育兒信心較低，甚至感到情緒低落。此外，雙薪父母擔心自己因忙於工作而疏忽育兒，常感愧疚，無形中亦增加了育兒壓力。然而 Dr. Sarah Schoppe-Sullivan 指出，現代母親與孩子直接互動的時間，其實已是六十年代全職母親的兩倍之多，唯母親們對自己的滿意程度不但沒有提升，反而更加焦慮。

社交媒體的普及也成為了家長的壓力來源之一。在資訊爆炸的年代，父母只要打開手機，就會被形形色色的育兒資訊和專家意見所包圍，父母每天不間斷被餵哺這些資訊，在育兒路上反而處處受制，感到無所適從。另一方面，越來越多家長透過短影音或貼文的方式，展示自身的育兒日常與成就，吸引人讚好及分享。這些親子網紅或家長分享雖能帶來交流與肯定，卻也容易引發自我比較，使父母陷入覺得自己永遠不夠好的困境。



### 追求完美反離完美更遠

追求完美，並不會令父母更快樂，反而可能削弱育兒的樂趣。Dr. Sarah Schoppe-Sullivan 的研究顯示，那些壓力與焦慮水平較高的母親，在遇到育兒挑戰時更容易放棄；同時，母親可能會轉向糾正或批評父親與孩子的互動，令父親疏遠育兒事務。最終，母親承受更大壓力，也令夫妻關係和親子互動變得緊張。

就像孩子不喜歡被比較一樣，父母也不必與他人比較。每個家庭皆有其獨特性，每個孩子的成長步伐和需要亦不同。社交媒體上的生活片段，往往只呈現他人生活中的一小部分，未必反映真實全貌，家長毋需為此有比較或追趕的心理。育兒理論雖多如繁星，但核心不外乎察覺孩子的感受，適切供給孩子成長所需，以陪伴和同行引領他們健康成長。父母應緊記，在照顧孩子之前，先要照顧好自己。唯有擺脫「完美家長」的枷鎖，才能與孩子共同成長，以愛滋養他們。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/> 2025年9月25日

