

## 心靈健康最重要!!!

新學年開始以來，學童情緒健康備受關注。香港大學防止自殺研究中心早前在 9 月公佈最新數據顯示 2019 年 15 歲或以下的自殺率較前年增逾一倍，反映學童面對的情緒問題迫在眉睫。另外有報告檢視 2016 至 2018 年內 59 宗兒童自殺個案，當中最年輕個案僅 10 歲，近六成個案曾表達輕生念頭或有跡可尋，超過七成兒童或青少年由高處躍下結束自己的生命。學童自殺主要原因為學業壓力、家庭關係和精神健康問題，可見及早介入學童情緒困擾，建立有效的親子溝通渠道，協助及陪伴他們面對情緒陰霾是十分重要。



綜合不同機構的建議，以下是孩子情緒的一些「求救行爲」(情緒 SOS)，家長可以多加留意：

1. 自傷行爲：做一些危險的行爲、以利器自傷等的自殺傾向。
2. 情緒不穩：容易波動或發怒；容易感到內疚，覺得自己無用或無價值；常大叫、抱怨或哭泣。
3. 生活作息有改變：對一向喜歡的活動失去興趣；胃口或體重大減或大增；失眠或睡眠過多；不想上學，無故缺課增多；成績退步；沉迷上網及玩手機；減少與同學接觸。

遇到子女情緒低落時，**家長可以...**



### 1. 耐心傾聽和回應

不要質疑他們的想法，如「比你慘的人很多，你應該感恩自己現有的東西」、「細細個就諗住死」、

「我地而家對你唔好咩？」這些評論只會雪上加霜，讓他們覺得自己的痛不被重視。

另外，處於沮喪狀態的人，最需要的是別人聆聽他的痛，並且能夠懂他的痛。

當你傾聽時，別急於給予任何建議或引導，重要的是允許他們表達情緒，並接納他們的情緒；先讓他們覺得你是可以信任的人，他們才會願意聆聽你的意見。

## 2. 不要以自己的準則定抱怨或煩惱的輕重

情緒是主觀感受，對你而言的小事，對他們來說可能是重大的打擊及傷痛。家長可以先試著從他們的角度來理解他們的痛苦，但並不代表同意他們的觀點。因為他們的認知或受到情緒影響而變得歪曲和「絕對化」，例如「我做任何事都不會成功」；或「概括化」，「因為我成績差，別人都不願跟我做朋友」的情況。因此，我們並不需要同意這些悲觀的看法，但先去理解他們的痛苦。



## 3. 擴闊他們的想法

與子女一同反思一些「絕對化」的想法，如「唔讀好書就賺唔到錢」、「我真係無用」、「讀書差，父母一定打我」等。

- A. 找出想法的證據：有甚麼證據支持他們的想法？
- B. 轉換角度：其他人對這件事有什麼想法？
- C. 找出盲點：有沒有誇大了事情的嚴重性？
- D. 自我對話：肯定自己的信心和能力



其實要保持心理健康，最重要的是**誠實**和**勇敢**面對自己的情緒，才能對症下藥呢！

資料來源：《AM 730 學童自殺 | 9 種信號 反映青少年情緒 SOS 利民會籲親子溝通 》

《明報新聞網：兒童死亡逾兩成自殺》

