

## 家長錦囊 - 培養精神健康的孩子

隨著接二連三的學童自殺事件，使我們不期然對兒童及青少年的精神健康提出連串的問號。在這個物質豐盛的世代，我們未來的主人翁卻是那麼的脆弱，怎不教人擔心呢？兒童期的精神問題若不能及早治療，只會繼續惡化，不斷影響其成長，也把不良的病態延續至成人的階段。以下為家長介紹兩種比較常見的兒童及青少年的情緒問題：

### 焦慮的定義

焦慮是與生俱來的正常情緒反應，每個人也會感到焦慮。當你的子女要面對測驗／考試、認識新朋友、作小組匯報、接觸昆蟲/動物等；又或者是生命受到威脅時，如遇溺、火災等，他們都會感到焦慮。焦慮的感覺，許多人都會形容為：擔心、害怕、驚慌、恐懼等。而每個人的情緒都與身體反應、想法及行為有著互動的關係：

#### 身體反應

心跳加速、肌肉繃緊、呼吸急速等

#### 想法

估計、預期、甚至相信或肯定不好的事情將會發生，而且效果嚴重

#### 行為

逃避害怕的場合/事情，又或者在極度緊張、擔心的心情下面對這些場合/事情

恰當的焦慮可保障人身安全。例如鄰近的地方有濃煙冒出，你的子女會因為擔心發生火災而報警求救及啟動警鐘等的保命措施。恰當的焦慮亦可推動我們把事情做得更好。例如你的子女會因為擔心考試成績而努力溫習。當危機消失，焦慮的感覺亦會下降。

過份的焦慮，儘管危機已過，然而持續出於擔心的狀態。過份的焦慮亦會為生活帶來負面影響，包括在學習、社交、與家人溝通等幾方面。例如一星期前已作小組匯報，但仍持續存有焦慮的感覺、頭痛、肚痛等，影響學習動機及進度。

### 抑鬱的定義

每個人都有傷心或遇到挫折的時候，例如被父母/老師責備、與同學爭執等，不快是自然的感覺，是正常情緒反應。當你的子女感到不快、傷心的時候，往往會令他們有機會反思、推動他們尋求方法去處理難題或改善人際關係。但是假如他們長期處於情緒低落的狀態，失去對事物、活動的興趣，甚至影響日常生活、社交或學業成績，則有可能是患上抑鬱症的先兆。

患有抑鬱症狀的子女，容易對自己、身邊的人和事，以及前景將來有較多負面的想法：

#### 對自己

認定自己不完美及無價值，經常低估及批評自己

## 對身邊人和事

容易產生負面的結論

## 對前景將來

預料自己的將來必定失敗，又或者會持續面對坎坷困難

## 健康小貼士

1. 接受焦慮及傷心的感覺是正常的情緒反應  
恰當的焦慮：保障我們的人身安全、推動學習  
傷心：推動我們反思、尋求協助、處理難題或改善人際關係
2. 對自己的抗逆能力要有信心，鼓勵自己逐步逐步地勇敢面對害怕的事物或情境
3. 當嘗試面對害怕的事物或情境，無論成功與否，也要欣賞自己。刹那的避免只會加強及加速日後的焦慮感
4. 訂立健康均衡的生活模式，每天有充足、優質的休息/睡眠時間，每星期亦有定時鬆弛身心的活動、運動
5. 可因應自己的興趣閱讀有關焦慮、抑鬱情緒的書籍、網站，增加自己對情緒管理的認識及解決方法
6. 家長則要盡力鼓勵所有照顧者，例如：其他長輩、傭人、保姆等對子女要用正面、一致的管教方法，持續以一致且明確的獎勵與管教方式，回應子女的同類行為
7. 家長面對自己害怕的事物或情境時，要身體力行，積極面對，不迴避，成為子女的好榜樣
8. 家長每天要用耐心及同理心聆聽子女對生活、學業及同學/家人關係的感受，藉此表達你對他們的關愛
9. 透過生活瑣碎事（如讓座等），參與有意義的活動（如：探訪長者等），培養及塑造積極、正面的人生觀
10. 假如你的子女長期處於擔心或情緒低落的狀態，開始影響日常生活、社交或學業成績，可考慮尋求專業協助

兒童及青少年的精神健康實在需要正視。家庭治療師薩提亞 (V. Satir) 認為家庭是塑造人的基礎地方，家長就是家庭的建築師，可見家長對孩子的影響是何等深遠。隨著家庭功能的減弱，兒童及青少年欠缺一個有充足支援的理想成長發展場所。下一個世紀的資訊科技，又可能會減少人際的接觸，人變得更孤立。在這樣的環境下，家長實在需要更加努力，為下一代締造健康成長的環境。

資料來源：醫院管理局

教育局 教育心理學家 關匡宏先生

各位家長大家好，我是駐校的校本教育心理學家關 Sir，很高興能服務梁省德學校這個大家庭。透過校本教育心理服務，我期望能與學校的老師團隊一同照顧學生不同的教育需要。一般來說，每個月我會到訪學校兩天，服務的對象包括老師、家長和學生。在工作性質方面，除了補救性工作（如為懷疑有特殊需要的學生進行評估、輔導和訓練）外，還有預防性的工作。這類型的工作旨在問題發生之前及早介入，避免問題惡化，例如舉辦小組訓練以提升學生的抗逆力。另外，發展性的工作也不可或缺。這類型工作旨在提昇正面特質，例如與家長分享如何建立子女良好的學習習慣。透過以上不同性質的工作，我期望能為學校提供全面的校本教育心理服務。如家長有任何有關子女學習、情緒及行為方面的問題，歡迎大家透過黃靜媚副校長或輔導人員陳姑娘與我聯絡，謝謝。