

## 孩子長大與父母談心感尷尬 可以怎樣做？



隨著子女長大，相信不少家長都發現子女愈來愈抗拒與父母談心，孩子可能是覺得尷尬，也可能是自小家庭關係不太緊密。精神科專科黃宗顯醫生指出：「自小與子女建立良好親子關係十分重要，但若家長懷疑子女出現情緒問題，除了留意子女行為有否變化外，亦可引導子女表達自己的想法，了解他們的內心世界。」

如前文提及，家長與孩子應自小建立親子關係，每天放下工作，給予雙方親子交流的時間，一起進行有趣的親子活動。黃醫生指：「緊密的親子關係有助孩子向家長表達內心，即使隨著年紀長大，他們亦會較願意表達自己，並對家人有所信任。」

惟若孩子不願透露自己想法，家長又察覺孩子的行為變化時（可參考：<https://www.parentsdaily.com.hk/expert/4073>），黃醫生建議家長應耐心引導孩子表達內心，「當孩子表達自己的想法時，家長應耐心聆聽，給予孩子表達的機會。與子女建立每天親子聊天時間，讓子女有渠道在家表達自己。家長要謹記一旦子女提及相關情緒問題的症狀時，家長不應作出批判，也不要處處否定子女。」



黃醫生續指：「每個人都會有自己想法和立場，家長亦然。曾經有家長告訴我，他的小朋友不願上學和做功課，每天要他上學，他的情緒便會失控。但當小朋友留在家打機又會很開心，令家長覺得小朋友只是懶惰和『扮嘢』。但家長應細心了解小朋友不願上學背後的原因，不應排除小朋友任何情緒問題，以免錯過處理情緒問題的重要時刻。」但若家長引導過後，孩子仍然對自己的狀況絕口不提，家長可與學校聯絡，了解孩子在校的情況等。

黃醫生憶述其中一個中學生個案：「這位學生有天突然自己致電診所，詢問看醫生是否一定要家長陪同。後來，這位學生與朋友一同來就診，才發現原來這位學生與家人關係不好，朋友聽他分享後，便建議他尋求專業意見。在治療的過程中，我與他慢慢建立良好醫患關係，得到他的信任，並希望能重建他與家人的關係。」黃醫生慨嘆並不是每個個案都能得到家人支持，因此學校角色都非常重要，年青人一旦遇到情緒或壓力問題，若無法找家人傾訴，可以尋求信任的成人協助。

面對近日不斷的輕生悲劇，黃醫生寄語家長要明白要孩子全人發展，不單單只有學業成績，更包含精神健康等。黃醫生深明孩子的壓力大多來自學習及家人期望，「不論學生或家長，希望大家都能在壓力環境下好好裝備自己，所謂的裝備並非補習，而是好好照顧自己的精神健康，在生活中取得平衡。家長及學校亦應教導學生了解精神健康的重要，促進學生身心健康的成長。」