



香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

HKTA YUI Shek Wai Kok Primary School



孩子在成長時期會經歷身心的重大轉變，當小朋友面對轉變中的挑戰和逆境時，他們有機會感到困擾，無助和絕望，甚至出現自我傷害及自殺念頭。家長是孩子這段時期的重要守護者，當留意到孩子出現情緒困擾時，甚至主動向你們請求求助時，家長該如何是好？

今期家長管教資訊參考了賽馬會「校社抗逆聯盟」的資源套，教導各位家長如何利用「守門人七部曲」去回應及處理學生的情緒困擾。做好「守門人」的角色，作為第一度屏障應對學生的精神健康困擾，以免情緒進一步惡化，造成極端影響。

同時間，鼓勵家長平日多抽時間與孩子溝通，建立信任。孩子便更容易願意敞開心扉溝通，家長亦更容易進入他們的世界。

家長管教資訊 四月份



其實自殺或自我傷害的行為是一個複雜現象，涉及多種成因及因果關係。當家長向孩子了解有關他們有沒有自殺或自傷的念頭，是不會加劇他們實行自殺或自傷計劃的衝動；反之，細心聆聽並與孩子一同談論這題目，有助讓孩子感到受關懷和理解，更能舒緩他們的心理壓力。

當然，假如留意到孩子出現急切自殺或自傷警號時，家長應盡快尋求學校及社區的專業支援，好讓多方面的專業支援能夠提供介入。



第一步 先準備好自己

需要支援別人，首先要準備好自己。例如確保自己當下的心情平穩，語氣平和，並有充分的時間給予關注自己的孩子。當中要提醒自己切勿帶有批判性，溝通的目的是以關心自己的子女為主，並不是管教或是責罵子女，好讓子女敞開心扉。

第二步 說明關心 提出邀請

家長可以主動說明自己的關心，提出邀請，希望可以有彼此交談時間。但假如孩子不想傾談，則尊重孩子的意願，並表示只要孩子想談，你都願意聆聽。

第三步 了解孩子困擾的原因

其後鼓勵家長非批判性的形式，了解子女負面情緒的原因，聆聽一下他的感受和想法。



第四步 初步評估風險

鼓勵家長收集更多資訊以更具體知道子女的危機程度，例如查詢學生有沒有自殺或者自傷的想法，有沒有計劃等等。假如情況危急，強烈建議家長須尋求緊急服務的協助。

第五步 關心孩子的情緒

關心孩子的情緒，表達你感覺到孩子的心情。表明你接受孩子告訴你的事，不作任何的批評及說教，也不急於解決問題，純粹在情感上支援子女。



第六步 回應及陪伴

陪伴是靈丹妙藥，也是最好的心靈治療，家長未必需要說出動聽的說話，在身邊陪伴子女經已很足夠。

阿女，知道宜家你嘅心情比較差，我會陪住你㗎。

知道你辛苦，唔好屈嘅心度，我好願意聽你講㗎。

第七步 尋求其他人的協助

解決問題的路上需要同伴，也需要專業的支援，鼓勵家長在得到子女的同意下，不妨陪同他們尋求其他的專業協助。

