

# 家長必要時可適當地裝傻 便於與子女溝通知情況 子女開學若情緒大爆發正向迎開學實用貼士

請  
醫  
家  
知

「開學前準備」也許是近日莘莘學子和家長的網絡熱門搜詞之一。暑期作業、買校服、買書包、買文具、早睡早起……固然可以「照單執義」。不過，大家作好心理準備了嗎？不同成長階段的學童，可能面對不同學習階段的改變而產生焦慮。針對年紀小的幼童，家長想必然會貼心打點孩子的衣食住行，呵護備至。不過至於青少年，縱然有多年開學「經驗」，家長也要多多關顧子女面對新學年的感受及壓力。

撰文：醫管局港島東醫院聯網臨床心理學部門經理郭佩玲博士

「我女兒早幾日已經開始坐立不安，她見到新學期的分班名單後，知道好朋友和自己被分到不同班別，便『噓口氣』。我只好安慰她說，可以約好朋友於小息時一起玩，不然可以趁機認識新朋友，甚至可以轉而專心讀書。」一位初中生的家長懊惱不已，即使嘗試安慰女兒，女兒卻「噏」一聲關上房門。她嗟嘆家長難當，不知如何面對孩子的同學焦慮。

對於正值青春期的中學生，其中一個最重要的成長任務是學習獨立自主，為長大成人後獨立生活作好準備。無可否認，新開學是一個關鍵時期，意義重大，因為校園是他們建立人際關係、建立個人價值和爭取朋輩認同的重要之地。心態上容易誤以為「一旦未能與同學建立良好關係，整個學年便會很難熬」。

在青春期這個探索「我是誰？」的過程中，青



港島東醫院聯網臨床心理學部門經理郭佩玲博士（右一）向家長分享網上小組課程，期望可以透過更多元化的服務模式為家長提供情緒及孩子管理支援。（醫管局圖片）



港島東醫院聯網臨床心理學部門利用玩具和圖書為兒童及青少年患者營造溫暖感，有助打開心扉。（醫管局圖片）

少年的思緒出現一定程度的混亂，實屬正常。他們的生活重心慢慢轉移至與朋輩相處。為得到朋友的認同和青睞，青少年也許會盡量迎合大夥，生怕因被認為「唔埋堆」而遭到孤立。面對子女的大轉變，家長可能會感到徬徨無助，擔心子女變成叛逆少年，甚或會指責子女對家人的意見不理不睬，轉身卻對朋友的要求極力配合，甘之如飴。

### 忠告的說話 貴精不貴多

父母和子女應該一起好好正視及處理新開學引伸的壓力和情緒，以穩固和良好的親子關係作為根基，支持子女元氣滿滿地迎接新學年。首先，作為父母必須調整心態，對子女寄予與其年齡和能力相符的合理期望。青少年重視朋輩關係是人之常情，但不代表

放棄了家庭關係，只是兩者的分配比例有所調整。家長毋需胡思亂想、過度演繹，甚至「情感勒索」子女。

青少年最怕「伴人類」。的而且確，關心子女不一定要「事事關心，每事問」。家長可嘗試拿捏適當的距離，默默觀察，必要時甚至可適當地「裝傻」，好讓在溝通及相處過程中避免擺出長輩的架子。不然，年輕人多數會一言九「頂（頂撞）」或企圖逃離父母管教，最終親子關係得不償失。提醒及忠告的說話貴精不貴多，應避免重複提點，亦毋須即時提出，最好另擇日子借題輕輕帶過，會更容易讓青少年接受。當子女心血來潮願意分享，家長切記要保持開放態度，好好聆聽，接納他們的感受，不要急於主動評價或給予建議。

在開學的首兩個月，青少年一般仍處於適

應環境的時期，情緒波動難免較大，常見症狀有失眠、疲勞、注意力不集中、缺乏動力、焦慮、易怒、心煩意亂、沮喪和情緒低落。家長亦容易無辜受到波及。適當情況下，這些負面情緒會大約兩個星期後消失；但若憂慮嚴重至持續出現焦慮、恐懼等情緒反應，並引發頭痛、肚痛、呼吸困難等身體不適，影響正常生活（如缺課）及人際關係，便應盡快尋求專業人員的協助。

### 留意身體警號 適時求助

開學並不是子女一個人的事，同時亦是家長的重要課題。面對子女的種種變化時，家長要先調整身心，才可全力支持他們在青春中盛放。多一點的包容，有助消化負能量，自然能贏得子女的信任。