

重溝通防悲劇 耐心傾聽解煩憂

| 2016-03-26 | 星島日報 | A12 | 每日雜誌 | 來論 | By 龐愛蘭 |

接連發生年輕人選擇以輕生來終結他們的生命，令人心感悲痛。年輕人的負面情緒不一定來自學業壓力，可能是朋友間相處出現問題，又或者遇上自己無法解決的難題，難以執拗責任誰屬，當下最重要是防止事件出現模仿效應，再生悲劇。相比築起防火牆阻止子女接觸負面資訊，注射「防疫針」讓他們有正能量更為重要，我提議各位主動關心子女，避免事件對他們產生負面影響。

敷衍回應 易生隔閡

當子女問及自己對事件的想法時，大家切記不要用「他做甚麼是他的事，不要學他」般的態度來回應。姑勿論事件的成因，輕生終究是一場悲劇，令人惋惜。父母要引導他們表達情緒，感受無分對錯，不宜二話不說地否定，避免令子女認為父母不在意自己。一些較年長的子女，相對有自己的想法，這種回應既無助於拉近彼此的距離，更可能催生偏激的情感。其實，他們既然主動找你傾談，證明他們心底有事，各位宜先耐心聆聽。

其實在年輕人走到邊緣前，往往有徵兆可以察覺。我從事禁毒工作期間，發覺最能夠讓吸毒者跨過難關的，就是家庭關係的復和。雖然不同世代的年輕人成長環境都不一樣，但都渴望得到愛，期望有人願意站在自己的一邊。可惜在現時的香港社會，父母陪伴子女的時間少之又少，缺乏溝通機會，子女遇上問題反而不會尋求父母協助，令家長無法發現。因此最重要的是父母願意踏出第一步，打開溝通的大門。一開始可能會換來子女的抗拒，但請不要灰心，多嘗試幾次，用行動展示自己的誠意。假如認為難以找到時機，不妨拜託平時和子女比較親近的人，讓他們製造機會。

若孩子願意向你傾訴煩惱，大家不必急於作出回應，亦避免拿孩子和他人，甚至自己作比較。這容易給人「我可以，為甚麼你不可以」的印象，只會讓他們產生不信任感，認為你並非真心想要了解他們。每個人經歷過的事和感受都不相同，在你來說可能是很小的事情，在他們眼中卻可能就是全部。不要被自己的主觀想法和過往的經驗所影響，以至無法理解孩子所想，保持同理心來讓子女明白你是可以信任的，並且願意和他們一起面對問題，不管發生甚麼事情都可以找你傾訴和商量。

小心負面螺旋 敢於求助

聆聽的主要目的在於理解，而非助長子女的負面情緒。一旦傾訴時子女的情

緒愈趨激動，言詞漸見負面，不妨先轉移話題，別讓孩子往牛角尖裏鑽。例如孩子向你傾訴他對出路的擔憂，你可以詢問他平常擅長的事情，再給予肯定，以便緩和當下的緊張情緒。假如家長認為自己無法和孩子商量解決方法，甚至難以開始對話，就應尋求社工等專業人士協助，他們受過專業訓練，能夠提供各種支援及資訊，讓各位了解更多時下年輕人的想法和溝通方式，重新製造對話的空間。

龐愛蘭沙田區議員、**新論壇**理事、親子專家