

同意？



不同意？

父母也可以站在孩子身邊

■ 香港心理學會臨床心理學組

孩子和父母的立場未必一致。但作為父母，我們不一定要站在他們的對立面，而可以選擇站在他們的身邊，表達我們對他們的關懷。

以下是一些青年人就近期社會事件常見的想法，各位父母可以參考以下內容，開展對話，保持溝通，與孩子同行。



我講極你都唔明，
我無野講！
收線啦！

保持冷靜，深呼吸

(❤️：自己保持冷靜，才能繼續對話)

「你覺得我唔明白你，你好黠！」

(❤️：肯定孩子情緒，有助舒緩壓力)

「你而家唔想同我講，OK呀！」

(❤️：接納孩子現在的決定，令孩子覺得父母是尊重他)

「大家休息一下。等到你想同我講嘅時候，我好願意聽嘅！」

(❤️：創造空間，冷靜過後才回復對話)

我要出去幫手！

保持冷靜，深呼吸

(❤️：自己保持冷靜，才能繼續對話)

「我欣賞你好熱心，又有正義感」

(❤️：肯定孩子情緒)

「你諗住點幫手呀？」

(❤️：邀請孩子表達自己，保持溝通)

「其實我都會好擔心你嘅安全，你覺得有咩方法可以你出去而我又可以放心嘅？」

(❤️：表達作為父母的感受，協商可接受的方案)

我地做左咁多野
都無用……

「我都知道你地好努力，好想爭取一啲改變」

(♥：肯定孩子想為社會帶來改變的動機)

「如果我係你嘅位置，見到自己嘅努力都無
成果，我都會好無助」

(♥：代入角色，同理孩子的感受，引導孩子
表達自己的想法)

「你覺得你最欣賞嘅人會俾咩意見你？」
「未來已經達成理想嘅『你』會俾咩意見
宜家嘅『你』呢？」

(♥：讓孩子擴闊著眼點，提升希望感)

同老師社工講，
點知佢地聽完會點呀？
點知有啲咩後果？

「我見到你好擔心，擔心社工同老師會唔認
同你，又唔肯幫你」

(♥：反映孩子情緒，讓他們感受父母明白
他們，讓孩子繼續與父母溝通)

「你會擔心有啲咩後果？」

(♥：用開放式問題，讓孩子願意表達更多)

「你有冇諗過同其他人講呀？有邊個你信得
過，可以同佢傾下？」

(♥：引導孩子尋找協助的途徑)

「如果你想的話，你可以同我講，如果有需
要，我地可以一齊搵個信得過嘅人幫手」

(♥：堅定地表達對孩子的支持，及與他們
一同尋求協助的方法)

我真係好奊，
撐唔住啦！

「我都知你呢排好辛苦，不如你講多啲比我聽？」

(♥：邀請孩子抒發感受，先細心聆聽，暫不表達意見)

「你都真係做左好多野，又好多野擔心，所以你都真係會好奊」

(♥：嘗試理解孩子內心，肯定情緒)

「其實我見到你咁辛苦，我都好心痛好難過，我地一齊去搵人幫手」

(♥：表達父母的關心，鼓勵孩子尋求協助)

觀察孩子的情況：

- ◆ 身體好多唔舒服
- ◆ 失眠
- ◆ 胃口改變
- ◆ 情緒波動
- ◆ 唔出聲
- ◆ 收埋自己

「我見到你呢排好辛苦，我知道你情緒一定好低落」

(♥：幫助孩子表達情緒)

「我好擔心你，我地一齊去搵人幫手」

(♥：鼓勵孩子尋求協助)

♥ 心理學家建議

♥：各位父母，有需要時請找專業人士傾訴。好好照顧自己，才能好好照顧孩子。

選擇聆聽 就是關懷