

# 父母能做的事： 促進孩子的心理健康

## 說到了解孩子，父母是真正的專家，也往往是最早注意到孩子行為改變的人：

科林曾是個快樂的少年，他有朋友，課業表現佳，在家裡跟兄弟姊妹和父母也相處融洽。但近幾個月來，媽媽注意到科林似乎變得冷漠。他變得孤僻易怒，而且似乎不再喜歡那些他從前愛做的事，好比打籃球、畫畫，甚至不像以前會待在外面廚房桌前了。他的父母很擔心，但不知該如何是好。

「我們做錯了什麼嗎？他受了什麼創傷嗎？是心理健康出了問題嗎？」

許多父母在這種情況下都會感到迷惘，可能會獨自擔憂，或倘若真有問題，也不知該如何找出問題的根源。像這樣的問題和憂慮相當普遍。

所以，父母能做些什麼呢？

我們必須及早檢視孩子的整體情緒狀態。父母可以使力的方法之一，就是塑造環境，培養孩子的韌性。

韌性並非我們與生俱來的能力，而是藉由經驗累積而來。透過這些經驗，孩子能習得一些技能，避開憂鬱、焦慮等各種情緒問題，另外同樣重要的是，也學會在問題出現時加以克服。

韌性的兩大要素是積極投入和意識認知。積極投入指的是我們與他人連結的方式。當孩子能與父母、師長、手足等他人用坦率、信任的方式溝通，他們就能練習思索自己的經驗，並探索新的面對方式。意識認知則是我們自我反思的能力。這是孩子可以學習的技能，而父母也可以加以鼓勵培養。若孩子能辨識出自己的狀態不佳，就更可能尋求協助。

以下是一些做法，有助父母培養孩子的韌性，並及早辨識出可能的心理健康問題，且其中許多心法都能自然融入我們的日常生活。

## 給父母的竅門

**及早對話，且經常對話。**想培養孩子積極投入、提升其自我意識以及了解孩子發生什麼事，最好的方法就是暢談交流。請及早開始，從幼兒、青少年到青年時期，父母都可以問候孩子，談談他們的心情、興趣、行為、交友、困境以及成就。若這能成為你們日常關係的一部分，長遠而言將帶來回報。另外，請分享你自身的經驗。孩子很喜歡知道家人的故事，也會很高興聽到你在人生中經歷了什麼。

**留意行為的改變。**孩子的行為出現令人憂心的變化有可能很明顯，但也可能十分細微。父母可能留意到的行為改變包括胃口、睡眠、情緒（易怒、耍脾氣、悲傷），以及與他人的關係（包括朋友、手足和父母），還有孤僻、學業表現變差、對從前喜愛的事物失去興趣（如運動、音樂）等。這些都可能是徵兆，代表孩子也許有情緒、焦慮或其他精神性疾患，或者創傷經驗、用藥問題，或遭受霸凌等人際關係問題。

**若你注意到行為改變，請開口循問孩子。**若你們早有對話的習慣，這會比較容易。但倘若沒有，也請溫柔地開始。毋須拋出類似「你最近真的表現得很失常」等冒失的發言，而是詢問開放性的問題，例如：「最近一切好嗎？有發生什麼事嗎？有什麼問題或什麼事讓你難過嗎？」這種方法能鼓勵孩子講出一個故事，而非僅是回答「是」或「否」。耐心以對。要得知發生什麼事，有可能需要多次對話。但如果孩子因某種原因而不堪重負，你逼孩子將一切全盤托出可能會弄巧成拙。

**一旦對話開始，就設法談得明確些。**若孩子敞開心房吐露，無論是關於網路霸凌、憂鬱或焦慮等，你就可開始談得更明確些。別害怕問清楚那些社交關係或憂鬱感受的本質，以及焦慮或自殺傾向的細節。大家常有迷思，認為詢問自殘傾向等危險主題，就會導致事情真的發生。這完全錯誤。多數孩子（以及成人）在有人詢問時都會感到如釋重負，而且會想談談他們發生了什麼事。

**尋求諮商。**通常打電話給學校輔導員、老師、教練或跟你孩子相處過的其他家長會有幫助，能了解他們是否留意到相同狀況，或是否知悉發生了什麼事。而且記得，若你擔憂孩子的情緒或行為健康，這些跟生理健康方面的擔憂同等重要，都應該向孩子的兒科醫師提出。

**落實自我照顧。**我們都知道飛機上的一句話：「若發生緊急事件，請先戴上自己的救生面罩，再協助他人。」這對於父母來說相當重要，你一定得照顧自己，才有能力幫助子女。這意味著要找到方法來平撫自己的焦慮、恐懼或憂鬱。旁人的支持也可能很有幫助，好比配偶、手足、朋友或父母。跟子女對話的那一套原則也適用於你人生中的其他對話，當我們進行這樣的對話，能培養自己的韌性，也能為子女樹立典範。