



給家裏有青少年的父母們 ~ 請正視青少年的情緒問題 ~



因應近期接二連三的青少年自殺事件，心理服務課編製了一系列有關的資料，讓作為父母的警務人員加深認識其青少年子女的不同需要，四幅相關的 WhatsApp 訊息亦可用作與其子女討論有關課題的引旨。

I. 青少年的特性和需要

青少年跟成年人一樣，都有自身成長的壓力和困擾，包括家庭、學業、感情、人際關係、社會，甚至對將來的憂慮等等。

青少年的情感在成長期會特別脆弱。他們很容易會變得多愁善感，甚至會認為家人、朋友、社會都不斷給予壓力，令他們透不過氣。

青少年對人際關係是敏感的。他們容易會感到被拒絕、被排擠或跟其他人格格不入。當他們情緒底落時尤其會感到孤單。

II. 作為家長，我可以做什麼？

1. 多聆聽

- 1.1 因為不同的原因，青少年思想上可能會轉牛角尖。盡量鼓勵他們說出想法和困擾。別急著開解他們或提供解決問題的方法，反而應細心聆聽，讓他們多表達自己的想法，然後適當地引導他們走出思想框框。
- 1.2 不要跟他們爭論他們的困擾是否合理，反而可以多讓他們說出心中的感受，暢所欲言。

2. 讓青少年感到被愛和被接納

- 2.1 日常嘗試多跟他們聊天，了解他們的日常生活和喜好。不要只顧著問有關功課、考試和工作方面的事情。你可以對青少年多說鼓勵的話和身體力行地多陪伴他們，讓他們感到被愛。
- 2.2 當他們表示遇上困難，你可以以冷靜平和的語氣跟青少年分享你自己少年時可能有的相似經歷和處理方法、你對他們的看法和感情、讓他們明白他們身邊一直都

有關心和愛護他們的人。但切忌把自己的意見硬套在青少年身上。

2.3 紿他們空間和讓他們知道你能理解他們的感受，能讓他們感到受尊重和關顧。你可以跟他們說你理解他們一定會有自己的煩惱，如果處理不來可以試著跟你說說，看看有沒有可以幫得上忙的地方。

請嘗試多點包容青少年的獨特多變，讓他們感到被接納和理解。

III. 及早識別情緒病

不要低估青少年患情緒病的可能性。如發現青少年有持續超過兩星期的情緒低落、失眠、經常倦怠、沉默寡言、逃避社交等都可能是早期抑鬱的症狀。

青少年未必能察覺自己的情緒問題，他們亦不善於表達自己。如發現青少年常有逃避的行為（例如曠課或拒絕外出），又或在言談間透露有輕生的想法或有自殘的行為，便應及早向專業人士求助。

請以冷靜開放的態度去回應青少年的情緒問題。



以下 4 則相關的 WhatsApp 訊息，或可讓您跟您的孩子打開溝通之門。

<http://carelinkscadre.org/suicide-prevention>