拒絕忙忙忙 每天與子女建立親子關係

家長先處理自己情緒 助子女表達內心

不論是在職家長或全職家庭主婦，每天都忙於工作、做家務和照顧子女等等。孩子每天放學後亦忙於做功課、補習和溫習默書考試，玩樂時間也不多，便要上床睡覺了。精神科專科黃宗顯醫生指出：「香港的家長和學生都很忙碌，但我們要學習在情緒或壓力爆發前『預先處理』，好好建立親子關係，家長每天設有親子時間好好與子女溝通，家長亦應照顧自己情緒，更有助子女表達內心。」

在忙碌的日常生活中，家長要先好好照顧自己，才能更好地照顧子女。黃醫生提出：「比起出現情緒問題才處理，『預先處理』更為重要。家長可與子女一起建立健康生活習慣，要有充足的休息時間。不少學生放學後仍要補習，又要溫習做功課，但適量的娛樂也是非常重要。如上述所言，每天親子溝通時間亦是必須的，一起做一些有趣的事情，例如一起做運動，不但可以建立優質親子時間，更能改善情緒。」

黃醫生表示：「家長應檢討自己的管教期望，按著子女的能力調適管教方法，以免讓孩子感到壓力。家長要明白每個孩子都會長大，想獨立自主，有自己的想法。家長可以了解孩子行為的背後原因，例如孩子不想上學或成績每況愈下，家長應了解背後會否是學習壓力過大，或孩子在學校面對了甚麼問題，與校方多溝通，嘗試為孩子的學習作出調整。」

事實上，子女的情緒亦會受到家長自身情緒所影響。黃醫生解釋：「孩子出現情緒問題，部分可能是家族史影響。但從不少個案可見，出現情緒問題的孩子，其家長的情緒亦較差。家長要時刻留意自己的狀態，以免不適當地表達情緒，例如當家長不滿孩子的行為時，可能會情緒爆發破口大罵，這不但會影響親子關係，令孩子無所適從，往後害怕與父母溝通，更會影響家長自己的想法，負面定性孩子的行為是『唔聽話』、『扮嘢』及懶惰等。」

家長最常面對子女「叫極唔聽」，都會忍不住發怒。但黃醫生提醒：「在這些時候，家長不宜正面面對孩子，可找一個空間先冷靜自己，例如做一些慢呼吸練習，舒緩情緒。當家長冷靜過後，再面對孩子，了解孩子行為的背後原因。若家長無法控制情緒，反而會令事情更複雜，便很難再有機會與子女溝通。」

黃醫生建議：「每人性格都不同，處理壓力的方法亦不同。家長可與子女共同建立處理壓力的方法，不論是做運動、畫畫或聽音樂，好好休息，放鬆一下。但當家長發現子女情緒問題已持續一段長時間，或已影響日常生活，甚至出現傷害自己或萌生輕生念頭，家長應盡快帶子女尋求專業人士協助。」

黃醫生最後寄語家長：「現時很多家長都要上班工作，家長可以考慮每天放下工作片刻，將時間留給孩子，好好建立親子關係，享受親子時間。家長從而亦能留意孩子心理及情緒的轉變，遇上問題亦能及早察覺，以免誘發抑鬱症或焦慮症等情緒問題。」