

開學日關注孩子情緒 童年正向經驗滋養身心

開學了，家長要多關心孩子的情緒。

青少年自殺是一個複雜的社會問題，涉及個人、家庭、社會等多方面因素。

童年正向經驗（positive childhood experiences, PCEs）是幫助兒童建立健康心理和情感基礎的重要因素。這些經驗不僅能夠緩解童年逆境（adverse childhood experiences, ACEs）帶來的負面影響，還能幫助兒童建立積極的自我認知、情感調節能力和社交技能，從而減少自殺風險。

文：陳沛恩（和諧之家賽馬會跨步彩虹計劃主任）、
陳季康（香港中文大學社會工作學系教授）



(lemono@iStockphoto/明報製圖)

以同理心傾聽 適當回應

以下是童年正向經驗的7大元素：

1. 讓兒童感到能與家人分享自己的想法

當兒童感到能夠自由表達自己的情感和想法時，他們會更容易建立健康的自我認知和情感調節能力。這種開放的家庭溝通環境，讓兒童覺得受到理解和支持，從而減少孤獨感和無助感。

父母應主動與孩子交流情感，鼓勵他們表達快樂、悲傷、憤怒等感受，避免批評或忽視孩子的情感表達，而是以同理心傾聽並給予適當回應。建立固定的家庭交流時間，例如晚餐時分享一天中的經歷，讓孩子感受到家庭是一個安全的表達空間。

2. 遇到困難時感受到有家人陪伴

當兒童面對挑戰或困難時，感受到家人的陪伴和支持，他們會更有勇氣和信心去克服困難。這種支持幫助兒童建立抗壓能力，並減少無助感和絕望感。

父母應在孩子遇到困難時，主動提供幫助和支持，而不是責備或忽視。通過陪伴和鼓勵，讓孩子感受到他們並不孤單，家人永遠是他們的後盾。例如，當孩子在學業上遇到困難時，父母可以幫助他們制訂學習計劃，並給予情感上的支持。

穩定家庭有安全感 更自信探索世界

3. 在家中感受到被保護並有安全感

安全感是兒童健康成長基礎。當兒童在家中感受到被保護和安全時，就能更自信地探索世界，並建立積極的自我認知；相反，缺乏安全感的兒童容易產生焦慮和恐懼，進而影響他們的心理健康。

父母應提供穩定的家庭環境，避免家庭衝突或暴力。通過日常關懷和保護，

讓孩子感受到家庭是一個安全避風港。例如，當孩子害怕時，父母可以通過擁抱或安慰來幫助他們恢復安全感。

4. 至少有2名誠懇真摯的成年人擔任父母後盾

除了父母之外，兒童還需要其他成年人的支持，例如祖父母、教師、親友、牧者、導師、教練等。這些成年人能夠為兒童提供額外的情感支持和指導，幫助他們建立更廣泛的支持網絡。

父母應鼓勵孩子與其他可信賴的成年人建立聯繫。這些成年人應以誠懇和真摯的態度與孩子互動，提供情感支持和指導。例如，當孩子遇到家庭問題時，祖父母可以成為他們的傾訴對象，提供額外支持。

參與社區活動 建正向價值觀

5. 樂於參與社區、文化和宗教等活動

參與社區、文化和宗教活動，幫助兒童建立歸屬感和社會認同感。這些活動不僅能夠豐富兒童的生活經驗，還能幫助他們建立積極的社交關係和價值觀。

父母應鼓勵孩子參與社區活動，例如義工服務、制服團隊、文化節慶或宗教活動。通過這些活動，孩子能夠感受到



參與社區、文化和宗教活動，幫助年輕人建立積極的社交關係和價值觀。

(設計圖片, JGallione@iStockphoto)



父母應提供穩定的家庭環境，並鼓勵孩子與其他可信的成年人建立聯繫。

(設計圖片, JGallione@iStockphoto)

自己是社區一分子，並建立積極的社交網絡。例如，參與社區義工活動可以幫助孩子感受到自己的價值和貢獻。

學校有歸屬感 積極參與學習

6. 在學校生活中獲得歸屬感

學校是兒童成長的重要環境之一。當兒童在學校中感受到歸屬感時，就會更積極參與學習和社交活動，並建立健康的自我認知。相反，缺乏歸屬感的兒童容易產生孤獨感和學業壓力。

學校應通過積極的校園文化，幫助學生建立歸屬感；例如，組織班級活動、課餘活動或校園節慶。教師應關注每個學生的情感需求，提供個別化的支持和鼓勵。例如，當學生在學校中遇到困難時，教師可以通過關心和交流，幫助他們感受到被理解和支持。

7. 感受到朋友的支持

朋友是兒童成長過程中重要的支持來源。當兒童感受到朋友的支持，會更容易建立積極社交關係，減少孤獨感和無助感。朋友的支持還能夠幫助兒童應對生活挑戰，建立健康的自我認知。

父母應鼓勵孩子建立健康的友誼關係，並提供機會讓他們與朋友互動。當

孩子遇到友誼問題時，父母應以同理心傾聽並提供適當建議，而不是批評或忽視。例如，當孩子與朋友發生衝突時，父母可以幫助他們學習如何解決問題，並重建友誼。

總結：兒童「三有」 提升情感調節

「其實下雨又有什麼可怕呢？希望在明天嘛。」這一句經典對白，出自政府「希望在明天」宣傳短片。

青少年自殺是一個複雜的社會問題，涉及多方面因素。童年逆境經驗是其中的重要因素，對青少年心理健康有深遠影響。為了預防青少年自殺，我們需要從家庭、社區和教育系統等多方面入手，幫助青少年建立積極的自我認知和穩定的社交網絡。只有通過整個社會的共同努力，重視家庭系統對青少年健康成長的重要，我們才能有效減低青少年自殺問題，讓每一個孩子都能健康成長，擁有充滿希望的未來。

童年正向經驗的7大元素是幫助兒童從「三無狀態」（無能、無助、無希望）轉變為「三有」（有價值、有希望、有人幫助）的重要基礎。通過家庭的關懷、社區的支持和學校的歸屬感，我們可以幫助兒童建立積極的自我認知和情感調節能力，從而減少自殺風險。

「願你知生命實在亦是有些意外/不用徬徨迷途只須緊記/它有無窮色彩/它有無盡的愛」。正如《生命有價》的歌詞，每一個孩子都值得被愛、被關心、被肯定。讓我們共同努力，為孩子建立一個充滿愛與支持的成長環境，讓每一個孩子都能健康成長，擁有充滿希望的未來。

(相關報道：

扭轉童年逆境 「三有」減自殺風險
link.mingpao.com/84890.htm)