

文憑試放榜預備

「識做」父母篇

同行、伴你知你心！

作為父母的你，可能很想幫助子女渡過文憑試成績未如理想的難關。但我們可以如何入手呢？若果處理不當，會否影響他們的情緒呢？大家不妨細閱下列的六大禁忌，了解彼此的想法和感受，以免產生誤會。父母也可以參考建議部分的做法，適當地表達關心和支持，做個「識做」的父母。

禁忌	父母與子女常見的不同想法和感受	建議
教訓和責備	 <p>「愛之心、責之切」，想子女知錯和改善學習態度。</p>  <p>百感交集，前路茫茫，迷惘又無助，已承受著巨大的精神壓力。父母的訓斥，是百上加斤，子女會覺得父母不明白和不體諒他們，形成隔膜。</p> <p>壓力時刻，不宜教訓</p>	 <p>多謝你俾空間我冷靜和沉澱啊！</p> <p>安慰 體諒</p>
比較	 <p>比較子女與其他同學或親友的成績，以示不滿或不值。</p>  <p>討厭被比較，覺得父母怪責自己令他們「無面」；又或覺得無奈和憤怒。</p> <p>不作比較，以免引致壓力和反感</p>	 <p>個個人都叻過我嘍啦，我永遠都唔及人嘅！</p> <p>你唔使同人比，你考成點爸爸都支持你、撐你！</p>
沉默	 <p>認為不聞不問子女的成績，可避免給他們帶來壓力，但自己的內心卻十分煎熬。</p>  <p>覺得家人不接受，以沉默來表達不滿。沉默亦令他們感到不安，因為無從知悉家人的想法。</p> <p>簡短提問，既可表達關心，又可打破沉默的壓力</p>	 <p>派咗成績單，有無嘢想同媽媽傾吓？</p>

禁忌	父母與子女常見的不同想法和感受	建議
<p>主導</p>	<p>擔心子女的前路，認為他們不懂處理，想盡力幫忙和盡快解決他們的困難，因而提供很多意見、代為決定或甚至要子女跟從自己的決定。</p> <p>覺得父母過分管束和干預，給了他們壓力，又或會覺自己「無用」，不懂解決問題。</p> <p>不主導，宜引導</p>	 <p>隨她步伐</p>
<p>勸止哭泣</p>	<p>擔心子女傷心、難過，盡快令他們停止哭泣。</p> <p>無處或無法宣洩鬱結和壓力，心緒煩亂。</p> <p>短暫哭泣，可抒發負面情緒</p>	 <p>之後留意睡眠和情緒變化</p>
<p>不回應</p>	<p>子女表達了對自己或將來的消極想法，例如： 「我知我蠢、我無用！」 「我真係一事無成，做乜都唔掂嘅！」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 父母不懂如何安慰，裝作聽不見 • 認為只是說說罷了，不用理會 • 自責、內疚 • 內心矛盾，既懷疑自我的價值，但又想得到別人的肯定 <p>家人的肯定，有助減低子女的負面想法</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • 肯定子女的其他長處和優點 • (重複的) 肯定和安慰 • 分享自己應付逆境的經歷 • 一起陪伴做運動或娛樂 • 需要時，尋求協助

若想了解更多關於精神健康的訊息，
可瀏覽衛生署精神健康資訊站：
<https://www.chp.gov.hk/mhi/>

