

▼家長多些帶小朋友出外活動，可提升他們自我思考和應對能力。



正視心理健康 助孩子戰勝疫境

據「香港兒童與青年的心理健康」研究顯示，多達39%的香港中小學生可能有精神健康疾病相關的徵狀，卻鮮有尋求心理支援，青少年自殺率亦持續攀升。香港救助兒童會早前亦進行需求評估研究，在《香港兒童及青年的心理健康：分析及建議》報告中顯示，在過去一年，香港某些地區的兒童接受精神健康治療平均需輪候長達113周。有35%的學齡兒童在問卷調查中表示，停學期間，家庭環境緊張或令人恐懼，23%的學齡兒童感到比以前更不開心，27%覺得更沒有希望，46%的人感到更憂慮。面對種種的心理健康問題，孩童急需社會和家長更多的關注。

幼年時期是培養心理健康質素的重要時期，學童大部分的行為習慣都將在這時奠定基礎，健康的心理可以使兒童的性格、品德和智力得到正面的發展。父母可以在以下幾方面作出改變：

1 安全感 多點愛

給予孩子充分的安全感和愛，做好良好的示範角色。孩童與父母的關係會對孩童的心理健康產生最直接的影響。因此，在與兒童的互動中，父母應表現出愛與關懷，避免對孩子採取忽視、冷漠粗暴的態度和方法。心理學家表示，在具有健康的家庭關係長大的孩童將更有自信心、更樂觀、更勇於面對困難和壓力。

2 多鼓勵 勿貶低

多多鼓勵和支持，減少批評和貶低。許多家長或公眾批評或嘲笑孩子，但這會大大打擊他們的自尊心和自信心，令他們產生怨恨和自卑的心理。當孩童表現良好時，應及

時給予表揚和關注，當他們遇到挫折時，給予幫助和鼓勵，提高孩童面對挑戰和失敗時的抗壓能力。

3 愛傾聽 須尊重

傾聽和陪伴亦不可或缺。父母每天需要有與孩童交流的時間，傾聽並尊重他們的想法，了解孩童內心的壓力、苦惱和情緒，並一起尋求解決問題的方法。此外，還可以多花時間陪伴孩童參與他們喜歡的活動，如閱讀、戶外運動等。

4 常運動 少打機

身體健康對心理健康亦很重要。例如，積極運動有助於孩子保持健康、正向的精神面貌。家長應該控制孩童在疫情下沉迷手機和上網的時間，鼓勵孩子積極運動、保持良好的作息和飲食習慣，以飽滿的精神狀態來應對壓力和忙碌的學習生活。

戶外活動 抗壓良方

此外，英國埃克塞特大學進行的研究發現，有冒險精神且愛玩耍的孩童，即花更多時間在戶外玩耍的孩童心理狀態更為良好，較少出現焦慮及憂鬱的情緒。因此，家長可以多鼓勵小朋友參與各類型遊戲和活動。

趁着現時防疫措施稍為放寬，家長應盡可能把握機會帶小朋友出外活動。事實上，孩童在日常玩耍中，需要面對各種環境及突發事件，成為他們提升自我思考和應對能力的黃金機會，能幫助他們更好的管理壓力，培養健康的心理。

家長們通常會認為「健康」即是學童無生理上的疾病，但事實上，真正達到「健康」，不僅需要強健的體魄，還要擁有穩定的情緒和健康的心理。

新冠疫情持續近三年，在社交距離和隔離檢疫措施的限制、學校停面授課和兒童活動設施關閉等影響下，孩童的學習、生活面臨前所未有的挑戰，造成負面影響。研究數據顯示，疫情下，大量接觸數碼媒體亦會導致心理壓力增加。

教育佳記者蘇薇整理



▲家長花多點時間陪伴孩子玩樂，能了解他們的想法和內心的壓力。



▲疫情下不少學童長期宅在家中打機解悶，恐會上癮和變得更暴躁。

