

積極樂觀、親子有責

臨床心理學家林玉葉女士

翻開今天的報紙，黃太的心又再卜卜地跳起來：又是一宗學童自殺的新聞！再看清楚，「七歲男童放學後跳樓自殺！」這豈非正是她的兒子家駒的歲數嗎？她禁不住再看下去，希望可以找到有關那小童自殺原因的報導，心中不斷咕嚕，只不過是七歲而已，有甚麼大不了的困難是需要用自殺來解決的呢？再想想家駒，他自少都是一個很安靜和乖巧的兒子，好像沒有甚麼不開心似的，但他會否亦把一些困難藏在心裏，到解決不了的時候又會一樣作傻事呢？黃太越想越驚，幾乎恨不得立即放下手上的工作，跑回家看看兒子的情況.....

其實，這豈只是黃太一人的擔憂呢？近年來，我們不單看到青少年、兒童自殺的情況令人震驚，成年人以消極絕望的方法應付困難，又何嘗不令人惋惜？！突然間，彷彿整個城市都在生病了似的，四處瀰漫著悲觀消極的情緒。

要加強子女在這方面的免疫力，以免悲劇有一天會發生在自己家裏，父母的責任是免不了的，因為外國的研究清楚指出，兒童積極樂觀性格的形成，在一定程度上，是受着照顧者處事方式及觀念所影響。因此，要增加子女面對挫折的能力，父母先要檢討自己是否也是一個悲觀消極的人，當自己遇到困難時，會傾向如何理解那些困難，以及打算以何種方式面對。檢視自己悲觀的歸因方式的根源，可能會幫助到作父母的對症下藥，挑戰那些負面偏差的思想和情緒。另一方面，研究亦指出，一個擁有良好自我概念、對自己自尊自重的孩子，其性格亦較能傾向樂觀積極。要幫助孩子擁有這種特質，父母的具體讚賞與建設性批評，均是良好的催化劑。不單如此，父母如能稍加忍耐，容讓孩子在解決問題或完成目標的過程中有更多嘗試或犯錯的機會，亦甘願作孩子的鼓勵者而非駕駛員，這均可協助培養孩子的自信心及責任感，以致遇到困難時不輕言放棄。