

## 孩子想輕生，怎麼辦？

### 1. 暢通親子溝通管道：

不少為人父母都感嘆不知如何與孩子溝通，也不知道孩子到底在想些什麼？除了功課和孩子在學校的生活常規表現外，好像不知道要跟孩子聊些什麼，不如從每天抽出10~15分鐘與孩子深談，如果有跟孩子談話，分享日常生活之間的點滴，父母就會有機會發現孩子行為與感受的變化，那就會是看到徵兆的地方。

### 2. 訓練孩子面對意外和獨處的能力：

除了功課外，親子可以共同參與諸如音樂、體育等活動，並在活動中藉由交談找出解決問題的方法之外，更需要透過培養孩子的閱讀能力，思考電視所帶來的負面影響，透過閱讀與心得討論，增進孩子處理困境的方法，教育並訓練孩子「反省與獨處的能力」。

### 3. 重視正向表現，降低物質慾望的需求，建立多元價值觀：

個人的人生目標模糊、對未來無期待是近年來造成自殺人數遽增的另一重要原因。對人生欲求過多、物質享樂或慾望過高，「比不上別人」情緒激盪下，易使孩子自我放棄、走上絕路。家長可重視並鼓勵正向表現，降低物欲需求，確立「和自己比」及「明天比今天有進步」的人生觀。

### 4. 協助孩子解決具體的問題：

有時家長會覺得自己孩子的抗壓性很差，這時別急著生氣，可以問問自己：「如果今天是我自己碰到這個壓力，我會怎麼調解？」很多時候，是因為家長從來沒有展現過自己的抗壓的方法，所以，孩子並不覺得家長是一個可以幫忙的人。當孩子不信任有任何人可以幫他，就可能會走上絕路。從平常就必須讓孩子去練習，碰到一些比較小的挫折的時候，該怎麼樣調適才是正確的。

### 5. 轉介：

若孩子情緒持續不穩定，出現低落、暴躁等情緒，且已影響生活、學業等狀態，建議帶孩子至精神科就醫請醫師協助，以及鼓勵孩子找尋心理師，透過心理諮商陪伴及協助孩子重建平靜、穩定的生活。

參考資料：中華民國自殺防治協會《自殺（未遂）者家屬資源手冊》