

安慰「無事嘅」反否定情緒

心理學家：應按子女年紀解釋移民

「你好快識到新朋友就無事啦！」註冊臨牀心理學家吳崇欣（小圖）表示，不少決定舉家移民的家長嘗試



「安慰」子女的說話，事實上卻否定了子女的情緒，「企圖取走他們的感覺」，建議家長轉換角度疏解子女情緒，例如一起商討如何與香港的親友保持聯繫及留紀念。面對不同年紀子女，吳說家長可採取不同方式解釋移民的決定（見表），協助子女預視未來的生活，若孩子移民後出現異常的飲食、睡眠及退步行為，情況維持一周，家長便有需要與子女溝通了解是否有情緒困擾。

屢囑「畀心機讀書」壓力轉移子女

吳崇欣表示，成年人面對分離都會不捨、難過，子女也一樣，甚至有抗拒的反應，但很多家長會否定子女這方面的情緒，無意間說了「無事嘅」、「去到外國識到新朋友，就唔記得香港啲朋友」等說話，她建議家長可與子女商討如何與香港親友保持聯繫或留紀念。她又說，家長應給子女決定權，帶什麼物品到外國，或在設定限額下給子女決定，而要避免說「帶咁多垃圾去把鬼咩？」等說話。

吳崇欣舉例，有家長千叮萬囑子女到外國後「要畀心機讀書」，擔心子女不適應等，但她指憂慮的實際是家長本人，卻無意間透過說話將壓力、緊張感轉移給子女。她說，若家長不斷重複自己的說話，反映他們內心的焦慮，家長亦要注意自己的情緒變化。

6歲以下應簡易說明 小學生宜予發問空間

面對不同年紀子女，吳崇欣說溝通方式不一樣，若子女是6歲以下，家長應用最簡單易明方式說明，最重要令子女對將來有一定預期；若子女是小學生，她建議家長不應自說自話，應給孩子發問空間，「發問代表子女有不明白的地方，亦表達了他們的擔心」，但她稱，家長毋須在意是否要解答子女所有問題，可與子女一起面對未來。

飲食睡眠異常 需了解子女情緒

吳崇欣說，孩子移民後較易出現的情緒是傷心、焦慮，可能出現飲食、睡眠、如廁不正常等情況。她舉例，6歲以下孩子可能出現瀨尿、退步行為，6至12歲則較多以言語表達，例如會較常發脾氣。她提醒，若情況維持一星期，家長有需要與子女溝通，了解他們是否有情緒問題。

與子女解釋 移民的建議

6歲以下兒童

- 需要規律的生活模式、可預測的生活
- 應用最簡單易明的方式，包括借助相片、道具，向兒童說明將來的生活
- 原本的照顧者更需要留在兒童身旁，讓巨變當中有不變的依靠
- 以兒童的語言與他們溝通

6至12歲兒童

- 可用較多字詞和概念解釋「移民」
- 可與孩子一起閱讀有關分離，但不是生離死別的圖書
- 給孩子發問空間，從而了解他們內心的憂慮
- 家長應避免將自己的緊張、憂慮，透過言語轉化成孩子的負擔，例如：「你要畀心機讀書呀！」

12至18歲兒童

- 可深入解釋和討論移民的決定
- 避免因為原本已有機會送孩子到海外寄宿學校，而輕看移民對子女的影響

資料來源：註冊臨牀心理學家吳崇欣 明報製圖