

## 身教：最好的生命教育

作者：突破輔導中心輔導義工 阿爾拔

去年九月至三月已有廿多名學生選擇以自殺結束生命。身為成年人，無不感到痛心惋惜，更關注年輕人的精神健康和抗逆能力。家庭是年輕人最重要的安全網。家長愛惜子女的同時，也要著重身教。身教，就是最好的生命教育。

第一，家長要正視處理壓力的態度。都市人容易在社會的大氣候中，把生活和工作上的壓力不自覺地轉移到孩子身上。不少孩子最怕父母吵架或發脾氣，又怕父母突然咆哮或長期轟炸。如果大人不自知將負面情緒向他們發洩，他們自然選擇以負面態度應對困難和挫折。正視自己的壓力，是處理的開端。夫妻之間也要更多的提醒。

其次，是留有空間。家長要多抽空陪伴孩子傾談、活動和遊戲。在陪伴中，父母才能發現孩子不斷成長和轉變，舊有的教導方法可能無效。所以，切勿只用一套的管教方法對待子女，有些青少年就投訴父母仍當自己如小學生般嚴厲管教。或者，吃飯的時候各人只專注手機，假期又極少安排家庭活動，只留孩子在家裡打電子遊戲，試問哪有具質素的相處？

第三，是生死教育。家長就新聞與子女積極討論，解開他們對生死的謬誤，例如分享兒時面對壓力、親人離去的經歷、每人也有脆弱的一面等，可以增進孩子克服困難的能力。大人坦然面對死亡的畏懼，認真地反思生命，會一點一滴感染孩子慎思生命價值。

學童自殺個案多一樁也不能接受！願家長向身邊的年輕人發送關愛訊息，默默地陪伴他們經歷高山低谷，為孩子在壓力中送出一絲溫暖。