



發現我的孩子在自傷，怎麼辦？

—獻給所有著急又想保護孩子的父母們—

「我的孩子阿成最近很常亂發脾氣，也很常一個人關在房裡，昨天我在清洗阿成被單時，發現上面有幾條血跡，當下的我很慌亂，衝動之下便進入阿成的房間，急著想瞭解情況，進門的瞬間看到他坐在床上，手臂佈滿深淺不一的傷疤，有些傷口還滲著血，看起來像是剛形成的，此時我才驚覺，我眼前的阿成，跟以往不一樣了....我的孩子.....在傷害自己。」

有不少跟阿成一樣的孩子，有自傷的行為，包含拔毛、割自己或撞頭，身為家長的你，是否對孩子的自傷行為感到困惑、不知如何是好？

一、家長先安頓自己

發現孩子自傷時，父母會有因「擔心」而產生的激動情緒，先深呼吸「安頓自己」，穩定的情緒能保持判斷力，找到幫助孩子的方法，且避免踩到地雷。

二、陪伴比探究原因重要

1. 向孩子表達你的心情

如：「當我發現你手上的傷痕時，我其實很擔心也很心疼」，避免責罵孩子，一旦孩子將擔心解讀為指責，會減少孩子溝通的意願。

2. 耐心等待

被發現自傷時孩子的心情可能很複雜，一方面擔心被責罵，一方面為自傷被揭發感到惱羞，給孩子時間跟空間冷靜，可以說：「我知道你或許需要時間想一想，等你想跟我討論時，我願意聽你說」。

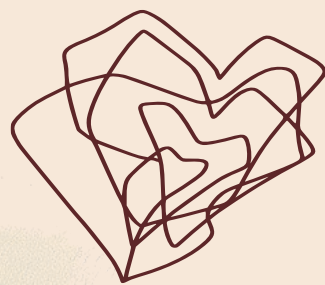
3. 孩子願意溝通時

孩子願意溝通是一種信任，也是求助，此時需要的是同理及傾聽，可以說：「我猜應該有什麼事情讓你不快樂，你想告訴我的話，我願意聽你說」，保持耐心、慢慢釐清孩子自傷的原因。

避免對孩子說「人生不如意十之八九」，讓孩子覺得求助被雲淡風輕帶過。

4. 知道自傷原因後

可以與孩子討論一個因應方式，如討論心情低落時，能找誰聊聊？難控制自傷衝動時，可以做什麼活動？避免以講道理的方式，而是協助孩子釐清自己如何找到宣洩情緒的方式。



三、找人幫忙

除了透過家長的傾聽及陪伴，適當的求助能讓家長分憂，不須獨自承擔這些擔心，也有機會讓孩子知道除了自傷之外，還有其他處理壓力的方式，以下提供幾項求助管道：

1. 學校

瞭解孩子在校情況，有無人際上的衝突、學習狀況是否在短時間有明顯的下滑或師生間相處的情形。同時，也可透過學校輔導室，尋求輔導老師的協助。

2. 心理專業人員

社區諮商中心主要以會談方式，協助孩子釐清自傷的原因及如何緩解引起自傷行為的情緒，在孩子及家長有意願的情況下，進行親子間的會談，促進彼此的瞭解。

3. 醫院身心科

談到身心科，就會讓家長更加惶恐，為了不讓孩子被貼上標籤拒絕門診。其實，兒童青少年身心科，是專門提供給兒青族群的一門專科，因為青少年在發展過程中，會歷經荷爾蒙大量改變及生理變化，這些變化所產生的心理影響都會讓青少年感到苦惱，因此透過醫師的協助是為了協助青少年適應發展。「自傷議題」也包含在兒青的門診中，醫師能為自傷的孩子找到生理上的困擾來源，提供適當的醫療協助。

求助時，需要秉持一個原則：「不強迫孩子」，無論是何種求助管道，都需在孩子知情且同意的情況下進行，尊重孩子的想法，避免在想幫忙孩子而孩子卻抗拒的情況下，與孩子發生衝突，反而得不償失。

孩子發生自傷，是一件令人著急又沉痛的事情，需要家人長時間的耐心陪伴，方能找到方法並且改善的機會。

