

接住孩子的情緒 避免青年生命變遺憾

徐翠苓

選文觀點——

現在的學生不時為憂鬱所苦，校園輕生事件時有所聞，慈濟大學人文處安排生命工程師Jesan Lee向慈懿爸媽分享，幫助大人們能成為接住孩子情緒的生命工程師。

TZU CHI FOUNDATION

「我值得被愛嗎？」「我的表現符合父母期待嗎？」「我有安全感嗎？」我們每一個人是不是或多或少都在這三個漩渦裡載浮載沉？它們是魔咒還是枷鎖？幸運的人浮出了漩渦；不幸的人可能終其一生都在這個魔咒裡打轉，轉得失去方向、失去自我、失去笑容，也失去健康。

◎憂鬱找上我 有法才能度

根據官方資料顯示，臺灣近百萬人為憂鬱症所苦，且大多為高中、大學生。這是慈濟大學人文處慈懿活動組田淑琴組長，邀請

生命工程師Jesan Lee前來分享的原因，她發覺現在的學生不同以往，有些同學需要有人接住他，但是接住需要方法，方法不對，可能摔得更深更重。

我不想PO文（英文：在社交平台發表文章），也不想說話；即使同學邀我去我最愛的速食店吃午餐，我都不想去；面對滿桌美食，我卻一口也不想吃；我的胸口總是悶悶的，同學講的笑話讓全班笑翻天，我為甚麼笑不出來？我覺得我沒有價值；我老是有罪惡感；我沒辦法專注上課、做實驗；我睡不著；我害怕看到人……

來自馬來西亞的生命工程師Jesan Lee提醒，如果身邊的人有上述狀況，他（她）可能有憂鬱傾向了。

◎ 協助四步驟 多一點敏感

我知道他可能有點憂鬱。但是Jesan Lee說：「沒方法，知道了也沒有用！」

「沒事的，不要想太多，這些都是你自己想出來的。」「正面一點；不要在乎別人的眼光。」「睡一覺就好了。」錯！錯！錯！以上的安慰對憂鬱症患者來說，不僅沒有用，還會加深他們的愧疚感、罪惡感。

「當知道對方有憂鬱傾向，這時陪他去曬太陽、就醫比較適當。」Jesan Lee分享，協助憂鬱症朋友的四步驟：一、停止對話，帶他轉換環境。二、帶著他做深度腹式呼吸，並請他一起隨著呼吸數數，直到平靜下來。三、轉變話題，讓對方舒服自在，譬如我們待會晚餐吃甚麼？四、擁抱他。

文明發達，科技進步，人的互動卻為之減少，疏離、孤獨與無助的感覺像一團烏雲朝人們襲來。在臺灣，每三點二小時發生一件青少年被通報自殺或自傷的個案，「如果我們多一點敏感、多一點知識、多一點方法，在年輕生命殞落之前，我們應該更有能力把他接住。」

◎生命工程 接住情緒

情緒，是不被滿足的需要，Jesan Lee請大家牢記，孩子的「不一樣」一定有蛛絲馬跡可循，例如不一樣的表情、不同於以往、負面情緒變多、不再發表文章……他其實需要有人看見他、尊重他，他不是空氣，也不是隱形人。

如何接住孩子的情緒？Jesan Lee提供七個步驟：一、你還好嗎？二、我可以抱你嗎？但要在對方準備好的情況才擁抱，並且不要再嘮叨。三、你有甚麼話要跟我說嗎？如果不想說就不要勉強，只要讓對方知道，想說的時候你都在。四、聆聽、聆聽，再

聆聽，不建議也不批判。五、同理他，如果有相同經驗就分享，沒有的話，就只要同理對方的痛就好了。六、甚麼是你希望我做的？七、認同並給予祝福。

每個人的憂鬱長得不一樣，慈懿爸媽樂於付出關愛，學習陪伴，成為接住孩子情緒的生命工程師。

TZU CHI FOUNDATION