

陪伴孩子面對壓力



孩子真的總是無憂無慮嗎？在現今社會，即使家長對孩子呵護備至，他們仍然有自己需要面對的壓力。



孩子壓力何處來

成年人難以時時一帆風順，更莫說是年幼的孩子。當孩子缺乏處理難題的經驗時，自然就會產生壓力。孩子的壓力來源包括：

- 一、現代學生課業繁重，壓力往往源於大量的考試測驗及對成績好壞的焦慮。
- 二、父母對子女的期望、親子關係好壞及家人間的相處，都能影響孩子的情緒。
- 三、孩子在同儕間或會擔心被排擠，為了建立人際關係須面對種種社交壓力。
- 四、孩子會對自己有所期許，當無法達成目標時或會感挫敗，在尋求進步的過程上經歷掙扎。

由於每個孩子都有不同的性格及家庭背景，因此壓力來源也有差異。

孩子受壓時的表現



年紀尚幼的孩子未必會察覺自己受壓力所困，家長亦會認為孩子只是恰巧情緒低落，以致雙方難以及時發現問題所在並加以解決。當孩子面對壓力時，他們的不安情緒通常會在行為上反映出來，例如比平常更纏人、表現出攻擊行為、專注力下降，或

出現行為倒退如吮手指、尿床等，嚴重時食慾和睡眠質素均會受到影響。這些反應均屬孩子受壓時之正常反應，家長不必太過擔心。若上述行為持續出現超過一個月，家長應主動與孩子傾談以瞭解他們的心理狀況。

如何幫助孩子減輕壓力

研究顯示，親密而有信任的親子關係，可以幫助孩子減輕因持續受壓而帶來的影響。家長可嘗試採用以下方法：

一、多陪伴孩子，家長的陪伴和適切的幫助，既可協助孩子面對當前的壓力，長遠也能增強他們的抗逆能力。

二、協助孩子表達感受，避免否定孩子的情緒，例如以「唔駛驚喎」、「好小事啫」來回應他們。家長應引導孩子以切合他們年齡或能力的方式，如語言溝通、繪畫或寫作表達個人感受。

三、加強孩子的安全感，安排更多親子時間，如一起玩遊戲及親子共讀等，讓他們感到被關心和愛護。

四、盡量維持既定的生活和作息規律，減少不必要的轉變，並在轉變前給予預告，例如需要搬屋或轉校，應事前與孩子溝通。

五、建立合理的期望，鼓勵孩子尋求進步而不是追求完美，並給予他們適當的支持。

作為照顧方的家長應先保持冷靜，不宜過分緊張或擔憂，觸發災難思想，以致對孩子作出過度反應，應盡量代入孩子角度體察他的感受，才能有效疏導他們因壓力而引起的情緒。

錄自：黃巴士親子天地

<https://www.yellowbus.com.hk/>

