

如何處理幼童的壓力？

第一步：察覺小朋友的壓力反應

行為：

- 比平日更加「痴身」
- 不願參與日常活動
如：見朋友、上課等
- 減少說話，變得比平時安靜
- 緊張
如：咬手指、扯頭髮
- 尿床



情緒：

- 較易發脾氣
- 比平時怕事



身體：

- 睡眠問題：不想睡覺、害怕晚上單獨睡、發惡夢
- 不明原因的腸胃不適



第二步:展現愛與關懷

☑️ 專心聆聽

☑️ 保持眼神接觸

☑️ 向小朋友微笑

☑️ 讓孩子感到
被陪伴

可以說:

「我會陪伴你的！」

☑️ 讓孩子知道
你有聆聽

可以說:

「爸爸媽媽知道了！」

☑️ 放下手機

☑️ 保持身體接觸，如：拖手、摸頭或擁抱

☑️ 說話時與小孩同一水平

如：一同坐下或蹲下

第三步：提升小朋友的**抗逆力**

協助小朋友建立更好的心理狀態應對將來的轉變。

接納小朋友的負面情緒

- 容許並接納小朋友在行為上或功課上會犯錯
- 加強從錯誤中學習

「錯咗唔緊要，呢個都係機會俾我哋下次做好啲。」



互相支持，保持良好的家庭關係

- 睡前伴讀
- 每星期親子活動
如：去公園、一起烹飪
- 每天抽時間聊天，培養雙向溝通，讓小朋友表達自己的情緒
「我想知道你今日有咩開心事，可以同我分享嗎？」
「你最中意邊個老師呀？」
- 在一些小事上，讓孩子作主，增加他們的掌控感
如：穿什麼衣服、吃早餐A/B等
- 多讚賞，「你自己主動收拾，俾個讚你！」



日常安排

- 保持常規，訂立時間表
 - 維持均衡的作息時間
 - 有充足睡眠，避免太夜睡覺
 - 保持適量運動
 - 每天有自由玩樂的時間

