

如何處理孩童的壓力？

第一步：察覺小朋友的壓力反應

兒童常見的壓力反應：

行為：

- ✓ 比平日更加「痴身」
- ✓ 不願參與日常活動（例如：見朋友、上課等）
- ✓ 減少說話，變得比平時安靜
- ✓ 出現緊張習慣
（例如：咬手指、扯頭髮）



- ✓ 尿床

情緒：

- ✓ 較易發脾氣
- ✓ 比平時更怕事



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



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。

日常時間安排

- 保持常規，訂立時間表
 - 維持固定作息時間
 - 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



互相支持，保持良好的家庭關係

- 睡前伴讀
- 每星期有親子活動
例如：去公園、一起烹飪
- 晚飯時聊天，讓兒童表達自己的情緒
「你今日有咩事情想分享呀？」
- 在一些小事上，讓孩子作主，增加他們的掌控感
例如：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！」



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。」

