

防學童情緒病

開學了，兒童又要全面投入行程緊湊的學習生涯，每天除了上學、放學、做功課外，還有不少的研習班、樂器班、游泳班、演講班等等，壓得透不過氣！究竟今天兒童所面對的壓力有多大？做父母的應如何幫孩子減壓、渡過難關？今期由臨牀心理學家為大家講解。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

養和醫院
臨牀醫療心理學中心副主任
馮淑敏博士

◀現今學童功課多、父母期望高，造成不少壓力。

學童壓力從何來？

現今學童面對的壓力從何來？他們的壓力，是否比上一代人更多？

養和醫院臨牀心理學中心副主任馮淑敏博士說，年代不同，成長環境不同，要面對的事情自然有所不同。「昔日父母生兒育女，忙於『搵食』，比較沒有太多時間照顧兒女，兒女們在物資並不豐足下的環境成長，自我找玩樂兒；今天孩童物質較為豐裕，家有傭人照顧；但隨着社會環境改變，小孩在小少年紀已經要面對競爭，父母為了兒女有美好的將來，從小要操練至十項全能，務求贏在起跑線，壓力自然和上一代孩童不同。」

馮博士看到不少父母只為兒女鋪

路，卻不懂為兒女引路，結果引發矛盾。

「在香港的教育制度和期望兒女成材心態下，父母都不自覺地跟隨趨勢，安排好學習路，為兒女找最好的私人語文補習導師、入讀最好的學校、學最有前途的樂器或特殊技能，當有問題出現時父母出面開路、擋住風雨，結果兒女們一方面變得依賴，一方面變得理所當然，當出現問題不懂如何面對時，或會怪責父母沒有安排好，反問父母為何不幫他解決問題。父母亦感覺自己安排不善，認為自己錯。結果除了子女有情緒問題，就連家長也會有所困擾。」

調整期望 適可而止

馮博士說，當子女表現與父母期望出現距離，或達不到父母心中所想，父母或會不經意地說出一些怪責的說話，或做出一些令孩童自尊心受損的行為，這很可能造成孩子心靈上永不磨滅的傷痕。而兒童在父母責怪時，亦可能會駁嘴，激怒父母，令雙方關係變差。

馮博士提醒父母應問清楚自己，到底對兒女有何期望？如果最大期望是兒女們開心快活，做個善良的人，那麼一星期上八、九個課外學習班又是否必要呢？

「問清楚自己後，父母應適當調整自己期望及審視對子女的安排。興趣班、研習班，的確可以為子女提供學習機會，發揮潛能，但應該適可而止。」馮博士說。



想兒女做個快樂兒童，或是讀書機器？父母應心中有數。

如何察覺兒童情緒困擾？

情緒困擾，很多時不是單一事件造成，而是日積月累，兒童長時間飽受壓力下，才會引發情緒問題。

如何察覺子女是否有情緒問題？馮博士說，父母可觀察子女最近行為有否改變、出現突發性的情緒表現，如有就值得關注。

「不想上學、經常發脾氣、表現不开心、緊張、失眠、不願進食等，都是情緒困擾的徵狀，另外兒童很多時會將情緒問題轉

化成身體不適，例如說自己肚子不舒服、頭痛、手痛、腳痛等。

若子女經常和朋輩、家人爭吵、不理睬父母，特別是他們突然會拒絕父母要求處理一些平日會做的事，這些都是相當明顯的表徵，顯示孩童有情緒困擾。」

另外不願意上學，亦是情緒問題徵狀，而源頭可以是家庭壓力，亦可以在學校發生了一些令他困擾的事，如是後者，父母應協助他面對，一同解決問題。

◀觀察兒女平日的行為、繪畫的內容，有助辨別他們情緒變化。



父母如何帶領子女走出情緒低谷？



▲ 父母應該讓孩子知道，當有困難時，父母永遠在身邊支持，一同解決問題。

其實兒童和成人一樣，當有無法處理的情緒問題時，會產生焦慮，即有危險或有危機時無法面對就選擇逃避。所以馮博士提醒父母如察覺兒女有這些問題，應先找出問題根源，同時帶領孩子審視問題，先讓孩子了解自己是否真的沒有能力面對，然後讓他們看清楚問題是否真的恐怖，在過程中幫助孩子尋找答案。

如果造成子女焦慮的源頭在家庭，父母就要審視自己有沒有給子女太多壓力，或有過高的期望令兒女吃不消。學懂調整個人期望，給予子女適當的鼓勵，是父母給子女的強心針。



◀ 父母給孩子講故事，是很多的親子活動。

培養抗壓能力

當孩子有壓力時及早察覺和處理是上策，但馮博士提出，預防永遠勝於治療，父母應及早培養子女的抗壓能力，

「如何令小朋友具備抗壓能力？父母應從小幫助子女建立正面的做人態度，這要從建立一家人良好關係開始，一個完善的家庭，應該有溝通、有關心，讓子女知道父母愛錫及重視他/她、認為他/她有能力。讓他們知道有挫折並非天大的事情，挫折出現亦可能還有很多其他原因，未必是他/她做得不好，自己盡了力，便已足夠，一次失敗並不代表甚麼。

父母可在他們遇挫折時協助他們正面地面對，幫助他們走過難關。

如能好好建立上述美好家庭觀念，子女自幼學懂面對壓力，日後就能抗壓。但重點是父母自己懂得抗壓。」

所以，父母應該以身作則，樹立好榜樣，例如孩子見到父母因工作遇到難題而苦惱，這時家長便應好好利用機會，解釋生活會遇到很多難題，必須樂觀面對，我們無法改變事情的難度，但可以改變自己對困難事情的看法，將面前難事視為猛獸還是小精靈，全靠自己啊！

最後，馮博士提醒父母每天都應預留一段時間給兒女，閒話家常，問子女可有願意分享的事，或純粹說故事，都是很好的親子活動。圖

