

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

第三冊，第六期

2005年2月

## 壓力和兒童：何謂壓力？父母如何提供幫助？

### 何謂壓力？

所有人都體驗過壓力 – 這是人們與生俱來的對日常挑戰或威脅作出的一種反應。壓力是正常的，它對人有利也有弊。短時間的體驗，壓力可能成爲一個積極的激勵因素。例如，它有助於促進孩子爲測驗或考試而努力學習，或者完成功課。然而，長時間體驗壓力會使人意志消沉，並導致與家人、同伴相處困難和學習困難。這種情況下，可能就需要成年人進行干預。內部和外部環境都可能導致壓力，例如個人的遺傳天性、環境、行爲、思想或生活情況。

### 壓力的起因是什麼？

有些經歷對任何年齡的孩子都會產生壓力，例如家庭衝突、自己喜愛的人去世了、父母離異、轉學以及社會暴力或創傷。然而，在不同年齡，有些具體經歷可能會導致兒童的額外壓力。童年早期，沒有主要看護人、上學或陌生場合可能會使兒童感到不安。童年中期，兒童可能因來自學校和同齡人日益增加的壓力而感到越來越大的壓力。青少年可能由於社會因素、異性關係和目標要求而感到越來越大的壓力。有一點也必須注意，即便看似積極的經歷也可能使孩子感到壓力，其中包括弟弟或妹妹的出生、從學校畢業以及因個人成績而得到表揚。

### 作爲父母我該怎麼辦？

父母對情緒問題的反應方式會顯著影響孩子對自己情緒處理的好壞。孩子逐漸學會照顧自己，並需要有人指導他們如何去表達和理解自己的感情。學會了積極應對技能（比如減壓和放鬆），孩子就能夠更好地作出反應並戰勝困境。這種能力不僅在童年和青少年時期對孩子有幫助，在成年時期也有幫助，而且對孩子的身體健康和學業/工作表現有益。積極的應對技能也能減少焦慮和行爲問題，同時提高自控能力、增加自信和建立積極的人際關係。父母可以通過以下方法鼓勵有效減壓和放鬆：

- ❑ 減壓第一步是幫助孩子意識到他們正在經受壓力。壓力體驗會表現爲以下三個方面：生理方面（心率增加、頭痛、噁心）；行爲方面（失眠、易怒、迴避）；認知方面（難以集中精力、憂慮和消極思想）。幫助孩子學會識別他們正在經受壓力，他們就會瞭解何時進行減壓或放鬆是有益的。
- ❑ 幫助孩子學習深呼吸 – 這是一個非常有效的減壓方法。練習深吸一口氣，然後慢慢吐出。重複進行幾次。對於年幼的孩子，很容易在哄其入睡時練習深呼吸。
- ❑ 漸進式肌肉放鬆是實現有效放鬆的另一個方法。針對身體的某個部位（例如手臂），儘可能將其拉緊並數到十。然後放鬆肌肉並數到十。逐漸擴展到身體的主要部位（腿、臂、肩等）。這也可在睡覺前進行練習。
- ❑ 其他放鬆方法包括打坐、作瑜伽、聽輕音樂和展開想像。
- ❑ 此外，還有許多日常活動可以使壓力減小，例如鍛鍊身體、從事愛好或與同伴在一起。
- ❑ 最後，父母對孩子的精神感受保持協調，詢問他們的感受，並爲其提供一個他們感覺適宜談論自己感受的環境，這樣對其會大有幫助。

## 我應在何時求助於專業人士？

學會應對壓力是成長過程的重要組成部分。孩子培養各種能力來管理這些感情，有些孩子似乎沒有受到壓力的影響，而其他孩子則需要給予更多直接的指導和幫助。如果孩子看似壓力過度或容易發怒，而且難以進行控制，則可能需要心理健康專業人士的干預。如果不加以治療，長期壓力可能會帶來很多問題，其中包括社會和學業表現降低、憂鬱的可能性增加、血壓升高、哮喘、腸胃不適、免疫系統下降以及加重或引發先前的疾病。因此，如果您懷疑您的孩子難以管理壓力，那麼必須採取正確的步驟，這一點很重要。心理健康專業人士可以評估導致您孩子壓力的潛在原因和起因，並向您的孩子傳授專門技能。同時還可以為您（身為父母）以及孩子的老師提供指導和幫助。一小部分孩子難以應對壓力，他們可能採取一些自我傷害行為（割傷、自殺舉動、吸毒/酗酒）。採取這些行為的孩子需要立即引起注意。

由心理學博士喬舒亞·曼戴爾（Joshua Mandel）和紐約大學兒童研究中心職員撰寫和製作

## 關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話(212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：[AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org)。

**AboutOurKids.org**  
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

**Changing the Face of Child Mental Health**  
NYU Child Study Center  
577 First Avenue  
New York, NY 10016

*「父母必讀」得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。*