

# 爸媽幫幫手，孩子減壓得心應手

開學啦，有些同學也許會感到有壓力，擔心遇上困難時難以應付。  
爸媽不妨用下列簡易的減壓方法，教導孩子處理開學的壓力！

## 1. 認識壓力來源和影響

各人面對的壓力不同，反應也不一樣。爸媽可跟子女分析，了解孩子的壓力來源，並作出處理。

### 常見的壓力來源

#### 學業方面

- 擔心課程太深、功課太多、要準備呈分試
- 擔心成績不理想，令父母失望

#### 社交方面

- 容易感到緊張和害羞，害怕與新同學和老師相處
- 擔心調班沒有好朋友

#### 生活節奏方面

- 要重新適應生活規律
- 擔心睡眠不足、沒有玩樂時間

### 常見的壓力反應

#### 生理方面

- 睡不好、常作惡夢
- 吃不好
- 常肚子痛、頭痛
- 容易疲倦
- 尿床

#### 行為方面

- 對以往喜歡的活動失去興趣
- 不願與他人接觸
- 出現逃避或沉迷行為
- 不願上學

#### 情緒方面

- 容易發脾氣
- 表現得煩躁
- 情緒低落

#### 思想方面

- 經常受負面思想困擾
- 難以集中精神
- 記憶力變差



年幼子女可能難以察覺和表達困擾，爸媽宜多關注。

## 2. 誘導孩子分析，協助解決問題

了解壓力來源後，可協助子女想出可行的處理方法。例子有：

「功課好多，唔識做」

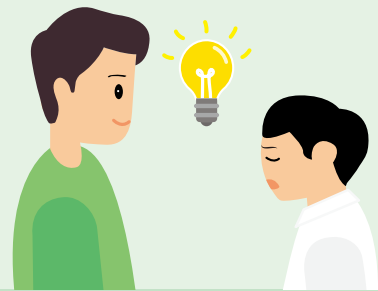
- 爸媽幫忙解說題目？
- 安排功課輔導班？

「害怕認識新朋友」

- 教導及練習結交朋友的方法和技巧？  
例如主動打招呼、介紹自己。
- 與老師保持聯絡，讓老師了解孩子的困難，多加關注和協助？

「好辛苦，無時間休息」

- 協助訂立時間表，安排適當的休息和玩樂時間？



## 3. 分享感受，了解問題

培養子女分享感受的習慣，這樣既可更了解子女，促進關係，又可讓他們抒解心中的抑壓，也能有效減壓。

- 每天找一個輕鬆的時間，主動與孩子談心 ♥ 「今天有沒有事情想和媽媽分享？」  
「你對 X (分享的事情) 覺得點？」從而了解孩子的心情或需要
- 耐心聆聽他們的分享和感受，避免責備，也不用急著表達自己的意見
- 若子女未能做到上述所說，父母可以嘗試主動分享作模範，協助孩子掌握



## 4. 大家齊放鬆

爸媽和子女可進行鬆弛練習，紓緩焦慮和緊張的情緒。建議每天鬆一鬆。

### 1-2-3 腹式呼吸練習

- 1) 雙手合一放在腹部；
- 2) 閉上兩隻眼睛；
- 3) 再慢慢做三次長長的深呼吸。

感受腹部在吸氣時微微膨脹，隨著呼氣時微微收縮。想像一下，當呼氣時，緊張的情緒給我們呼走。如有需要，可連續做幾次。



**\*\*除了開學初期，同學在成長中仍會持續面對挑戰，承受不同的壓力。爸媽仍要多關懷子女，協助或教導他們處理壓力和解決困難。如有需要，請盡早聯絡學校尋求支援。\*\***