



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 05 月

## 當孩子因停課或考試延期 而焦慮、不安，5 招打造抗壓力

作者：黃敦晴

抗疫期間，大人面對種種壓力，孩子也有看不出、說不出的壓力、或不知如何表達的苦。面對孩子「歡」起來的時刻，無助的爸媽千萬別畫錯重點。

大家都不會質疑，現在的孩子面臨的壓力，比父母小時候還要大。但可能不知道，在抗疫、或是面臨家庭的關鍵時刻時，孩子也會感受到強大、甚至大人沒有察覺到的壓力。

例如，在對抗 2019 新型冠狀病毒 (COVID-19) 疫情的期間，孩子除了可能聽到爸媽提到投資虧損、家庭資產縮水、營運不佳、無薪假或裁員的擔憂，還要面臨種種不確定性與情緒壓力，例如會不會被感染、停課，或是因為班級、學校停課而被側目、甚至霸凌，以及學校的考試、指考、學測會不會有什麼變化……等等，在孩子心中，對他們最重要的事。

### 平日發現小情緒 就要出手幫助

父母能怎麼打造孩子的抗壓力？近期澳洲 墨爾本大學 的實驗與研究，為家長們提供了解方。

根據《發展心理學》(Developmental Psychology) 期刊，這個研究隨機挑選學校，邀集了 224 個六年級的孩子，以及他們的父母參與調查，並且提供一部分父母 6 次相關活動，內容包括父母對情緒的

自我意識與看法、父母如何規範與管理自己的情緒、如何教孩子情緒管理等。10個月後，在孩子們七年級時，再次比較父母跟孩子的相關想法與行為，找到了父母有助孩子抗壓力的發現，而且從孩子小時候就可以開始做，讓孩子比較能應付壓力。

臨床心理學家科斯羅維茲 (Robyn Koslowitz) 博士在《今日心理學》進一步解析，這些方法在日常生活中的應用，也提醒父母，要多留意孩子的情緒變化，在發現小情緒徵兆時就要開始幫助孩子，以求最大的效果。

### **1. 改變壓抑情緒的家庭文化**

孩子對壓力的反應，常常跟每個家庭的文化、歷史有關係。例如，家庭怎麼看待情緒這件事？當心情不好或壓力來時，有的家庭會說要大吃一頓，有人會說男生不要哭，或是覺得有情緒、像是哭點低、愛生氣、會緊張，都是弱者的表現。如果有這樣的家族文化，記得就要先改變，認同人會有情緒這件事，取代過去要先壓抑感受的想法。

### **2. 爸媽要先照顧自己的心理健康**

如果父母有心理健康上的疑慮、或是常有焦躁煩人的事，要先尋求專業協助，照顧好自己。這並不代表需要心理照護的爸媽，就是不好的家長。人人的生活都有難處，科斯羅維茲的病人中，也有些其實是很棒的家長，因為不同的心理失調症在接受諮商或治療。重點是，父母不要忽略自己的心理健康，畢竟連自己的身心異常都沒有處理時，的確比較難教孩子怎麼應付情緒。

### **3. 面對壓力別心口不一**

現代父母對於情緒、壓力的感受和表達，或許比較有上述的相關知識，但是在面對孩子的反應時，難免有耐心疲乏、或脫口而出「不要再這樣想了」、「怎麼還在生氣？成熟一點！」這類要消滅情緒的話。爸媽要先接受孩子的情緒，才有辦法跟孩子談情緒管理。

#### 4. 抗壓力沒有標準答案，別畫錯重點

父母常會假定孩子已經多大了，不該再為什麼樣的事情難過、生氣、焦慮，該不該感到壓力，或是不應該如何反應。但事實是，年齡與情緒反應之間，沒有標準答案。

在這樣的時候，重點是關心孩子為什麼生氣、難過、焦慮的原因，而不是執著在孩子表達的方式。先理解了孩子的心情，再教孩子怎麼選擇合適的用詞表達他的感受，或是從根本解決他遇到的難題。

#### 5. 以身作則

一樣類似的狀況是，爸媽可能會侃侃而談情緒的知識和情緒壓力的技巧，像是深呼吸、做別的事情轉移與放鬆心情，但是卻在遇到事情時，自己忍不住咆嘯，或是認為應該盡量不要在小孩面前表現出壓力，要盡量內化，故作鎮定。研究發現，能夠表達壓力與困難的父母，小孩也比較會願意表達他的焦慮，不會跟著內化他所遇到的困難，而且可以降低憂鬱傾向。

父母常難以理解孩子感受到的壓力、情緒與強度，而覺得不知所措。但與其感到無助，不妨將此轉念為更能親近孩子的機會，藉此更了解孩子的內心世界。

★作者：黃敦晴

曾任《天下雜誌》記者、主編，現為文字工作者，譯有《我到我們的世代》。

★本文章轉載自親子天下網站：

<https://reurl.cc/vDdyZA>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！