

# 幫助青少年紓緩壓

作者:黎幗華 Elizabeth Lau

## 出現壓力的徵狀 留心觀察孩子有沒有出現下列的徵狀:

- 投訴身體出現不同的毛病:頭痛,肚痛,疲憊,失去食慾,失眠。
- 停止交友;不再跟同學和朋友來往,不跟同學講電話。
- 停止喜愛的活動;以前喜歡打籃球,玩結他,現在失去興趣
- 成績一落千丈,失去學習興趣,不能集中精神去完成作業
- 常常哭泣,因小事發愁,或甚至發脾氣。或是常常唉聲嘆氣。
- 青年或開始吸大麻,吸煙,飲酒等。

## 父母先了解壓力從何來

- 一般青少年都在學習方面感到壓力,特別在大考前。如果快要申請大學,壓力會更大。
- 社交方面給青少年很大的壓力,一來怕沒有異性朋友,二來怕給朋友拒絕,三是怕不能埋堆,沒有社交群組。
- 很為自己的身體發育發愁;怕肥,怕瘦,怕高,怕矮等。臉上的暗瘡給他們帶來很大的壓力。
- 對課餘活動的成績很介意,因時間不足去準備而發愁。
- 家長給與壓力。或跟家人起衝突,關係緊張
- 目前的疫情,改變了上課環境,引起孩子很大的壓力
- 經濟緊拙,常常感到缺乏金錢而尷尬或不安。

## 紓緩壓力的各種方法

- 身體上的問題,可以為孩子安排看醫生,比如暗瘡。
- 教導孩子各種減壓方式:出外散步緩跑,各種運動如打球,跳舞,玩樂器,唱歌,寫日記或文章,跟父母或知己朋友訴心事,睡一覺,洗個熱水澡,遛狗或帶狗外出玩等等活動有助紓緩壓力。
- 翌日有表演或考試,父母可以當觀眾讓孩子練習,或跟他操練考題等。
- 教導孩子把大項目分為小項目來做,這會減低心理壓力。比如分段唸書
- 不停地告訴自己,“我有能力做的”,“別人可以,我都可以”,“只要我嘗試,我就有機會成功”。常用這種積極態度和思維鼓勵自己。
- 減低期望,不必做到最完美。“合格就不錯嘛,反正合格已是成功了”。“過了海就是神仙,管他!”

## 聆聽幫助紓緩壓力

- 把自己的觀察和關心跟孩子坦白說出。讓孩子有機會表白自己的心事。當孩子知道父母明白自己感受時,會減輕他們的壓力
- 父母不好批評他們感受的壓力是幼稚和不必要,反之,要同情他們的感受,表示明白他們的不安情愁。
- 詢問孩子自己如何可以幫忙紓緩壓力
- 提議約定時間再傾談

## 父母可以選擇些同情、安慰和鼓勵的話:

- “因為個子高而給同學加渾名是很尷尬的。這些同學才不知這叫人難堪”。
- “很多少年人臉上都會生暗瘡,這個很平常”。我帶你去看皮膚醫生,他們有辦法醫治的。
- “球隊不要你,當然失望啦,這點我很明白”。
- “數學成績不好是影響入大學的。現在就讓我們一齊來想想有甚麼補救方法,記著一個問題有很多方解決的”。
- “大考快到,感到壓力是很自然的事。大考過後就不會有壓力了,到時你可以輕輕鬆鬆地睡個好覺”

## 祈求上帝的幫助

- 我們的智力和能力全是上帝賜給我們。提醒孩子祂的恩典是够用的
- 與孩子一起禱告,祈求上帝施恩,早日把疫情移去。讓我們再過著以往安定的生活。
- 當我們受到壓力時,就求上帝把壓力挪開。
- 唱詩,讀聖經和禱告都會增強我們的力量去應付壓力。

