

如何協助子女面對升中壓力？

東華三院冼次雲小學

主講：廖惠儀(學校社工)

子女面對的壓力，
你所知道有幾多？

子女面對的壓力

- 學生自身：對自己期望高
 - 學校：功課及考試的壓力
 - 朋輩：互相比較學業成績、在校內活動；受同學歡迎程度；受老師寵愛程度及物質上的比較。
 - 家庭：期望成績優異、與兄弟姊妹的比較、被父母強迫做一些不願意做的事、父母關係不和，經常吵架，子女涉入爭吵之中
 - 社會：只要讀好書=入讀**Band 1**學校=有好前途
-

合適的成長壓力，
可以充份發揮個人的
潛質，使子女有
能力自我解決問題
和面對壓力。



但如子女長期受壓
而未能自我解決，
則會生活在不愉快
的環境中，對孩子
的身心皆有影響。

長期受壓或會造成抑鬱



- 症狀包括社交退縮、沒有喜樂反應、對未來感絕望
 - 深信死可解決問題、死可以使家人內疚或相信死後會更好等
 - 若不及早處理，最終可能會引致自殺等悲劇
 - 跟據資料顯示，兒童及青少年的自殺事件，大多與學業有關，學業是他們壓力的主要源頭。
-

壓力過大的特徵

生理：

- 表現疲倦、無精打采
- 精神不集中
- 頭痛、胃痛、腹瀉
- 胃口不佳、沒有食慾
- 睡眠失調
- 經常發惡夢



心理：

- 容易發怒
- 情緒低落 - 哭泣
- 擔憂 - 愁眉苦面、焦慮、緊張



怪異行爲：

- 自我退縮
 - 咬手指甲
 - 掀頭髮、眉毛
 - 不願上學
-

協助子女面對壓力的建議

合適的成長壓力，可以充份發揮個人的潛質，使子女有能力自我解決問題和面對壓力的能力。家長則可採用以下建議，以作配合：

- (一) 鼓勵子女做適量的運動
 - (二) 充足睡眠
 - (三) 均衡飲食
 - (四) 不要比較
 - (五) 容許犯錯，明白子女在成長出現問題十分平常的事
 - (六) 要求、期望要合理
 - (七) 學習聆聽
 - (八) 多鼓勵(有什麼是爸媽能幫得上忙的?)、多肯定(你已經夠好了!)
 - (九) 與子女建立良好的親子關係，多關心和多溝通，以解決問題。
-

協助子女面對壓力的建議

- ☑ 家長與子女愈早建立關係愈好
 - ☑ 如等到子女升中後，因他們開始建立自我形象
 - ☑ 與父母的想法差異更大，便更難建立良好親子關係。
 - ☑ 故鼓勵家長趁子女升中前好好「把關」，多與子女溝通及了解其感受。
-

家長宜留意子女的日常表現

了解子女壓力

- ☑ 細微地方露玄機
 - ☑ 家長可留意學生交予學校的週記或圖畫
 - ☑ 了解當中有否表達感到壓力及壓力來源
 - ☑ 有沒有異常表現，如表現沉默
 - ☑ 兒童的學習態度也可能有改變，如變得特別頑劣，以吸引家長注意。
-

-
- 👍 如有需要協助，不要猶豫，盡快向老師、家庭社工或學校社工求取意見。
 - 👍 越早介入，效果越好
 - 👍 所有資料絕對保密
-

問答時間

謝謝

