

## 10. 當子女面對壓力及挑戰時，父母如何幫助？

當子女面對壓力及挑戰時，父母可從以下幾方面為他們提供支援：

### **飲食**

古今中外，食物都會用來傳情達意。一碗滋潤的湯水、一款喜愛的小菜、一件美味的甜品、一些精美的小吃，都會為我們帶來絲絲暖意。除此之外，每日提供均衡營養的飲食，皆有助提升子女身心健康。

### **聆聽**

若子女願意與父母傾訴心事，靜心的聆聽能為他們帶來安慰，因情緒的宣洩能有效舒緩壓力。在未有完全清楚了解事情的時候不宜急於提出建議；否則，子女只會覺得父母不理解他們。

### **鼓勵、支持**

鼓勵、支持和安慰能為我們注入正能量，去面對生活上的挑戰。父母可以引導子女去欣賞自己的長處和成就，接受事情並不完美，並將注意力集中於一些能力範圍可控制的事情上；又或鼓勵他們將較為複雜和困難的事情，分拆成細小的任務，令事情較易掌握和完成。

除了言詞上的鼓勵外，輕拍肩膀或手臂也能為他們提供心靈上的安慰。另外，也可以為子女做幾下簡單的按摩，因在緊張的時候，身體的肌肉會不知不覺地繃緊。按摩能讓身體肌肉放鬆，同時也令緊張的情緒得以舒緩。

### **活動**

假日的時候，一家人出外走走，行山、郊遊、或是看一套輕鬆的電影，都有助舒緩壓力。而運動更有助處理壓力，我們在做運動時，腦部會釋放出一種叫安多酚（Endorphin）的物質，能夠有效舒緩情緒。

### **尋求專業人士協助**

當見到子女無法處理壓力，並已影響到日常生活時，就需要尋求專業人士協助，例如社工、輔導員、心理學家等，以更有效減低壓力。

### **抗逆力**

生理上，我們身體內的免疫力能對抗病菌入侵，保護我們的健康。心理上，我們的抗逆力也擔當相同的功能，它是我們抵禦壓力及應付逆境的能力。當個人承受

的壓力大於他的抗逆力時，即是壓力已超出他身體及精神可以負荷的程度，便可能會出現精神健康問題。

而抗逆力的程度人人不同，與我們面對壓力時的態度和個人心理質素有著莫大的關係：

負面思想、性格內斂、不善表達情感、性格孤僻 → 抗逆力較低

正向思維、性格開朗、樂意表達感受、良好社交網絡 → 抗逆力較高

家人之間多溝通、多交流、多表達感受、並在家中營造輕鬆愉快的氣氛，能有助家中各人提升抗逆力。

### 危機處理

萬一子女出現嚴重事故或情緒不穩時，家長可參考以下 Dos & Don'ts：

Dos (宜)	Don'ts (忌)
控制自己情緒	拒絕承認問題
接納	急於提出建議和指令
細心聆聽	追根究底，不斷問「為什麼你不……？」
讓子女釋放負面情緒	難耐沉默，急著說話
認同感受	陳腔濫調
理解情況	責備
理性處理	怪責自己
陪伴、關懷	埋怨他人
留意行為或情緒的變化	嘮叨、說教、長篇大論
尋求專業協助	忽略心理需要

資料來源：家長教練（2015）劉遠章著