

——你的孩子緊張不安嗎？——賁丞

在升學的壓力下，在父母過度的期許下，在老師的懲罰下，在其他種種不正確觀念和不當教養方式下，許多孩子過著不快樂的日子。而為人父母、師長者，却仍沒有覺察，還不斷給予「壓力」。特殊兒童所感受到的「壓力」，可能比普通兒童還來得沉重。請注意，你孩子或你的學生快樂嗎？他們緊張不安嗎？

他們有沒有以下的現象？

生理上的現象：

頭痛、胃痛、疲乏、背痛、口味或食慾變了，或者常籠統抱怨，身體不舒服。

學業上的現象：

成績退步、注意力不集中、健忘。

活動上的現象：

精神或體力減退，從正常的活動中退縮，無目的之活動增加。

社會性的現象：

退縮、過度的參與。

情緒上的轉變：

心態變化（如易怒、悶悶不樂、壓抑、悲傷、憂煩等）、無理由的得意。

睡眠方面：

睡得太多，睡非其時，難以入眠，醒來太早。

其他：

恐懼、憂慮、過度敏感、夢魘、想自殺、常動怒、撒謊、偷竊、尿床、咬指甲、侵略性、喜濫服藥物、無理的爭論、不自重、逃避等。

緊張焦慮的原因何在？

是否被期望太高了？

被同學、同伴、父母、老師、自己或其他人期望太高了。

是否因為競爭？

和同學、兄弟姊妹、父母、或心目中英雄人物的競爭，在學業或體力等方面的競爭。

是否由於其他原因？

精疲力竭、親人死亡、父母離婚、節食、身體化學的不平衡、搬家、金錢、異性關係、新的家庭成員等等。

是否不被接受？

不被同學、同伴、老師、父母、其他人或自己（

外表、能力等）所接受。

你如何幫助他們？

1. 多用鼓勵方式，少責備或懲罰，減少他們對失敗的恐懼，避免使他們「喪氣」的話。
2. 鼓勵他們分擔別人的感受，也勇於表達自己的感受。
3. 助他們學習做選擇和下決定。
4. 助他們自己樹立生活目標及成就標準。
5. 鼓勵他們向某人說出心中的憂愁。
6. 助他們學習為別人服務。
7. 助他們獲得足夠的睡眠和休息。
8. 助他們養成良好的飲食習慣。
9. 教他們放鬆的方法—享受安靜、「什麼都不做」的時刻。
10. 和孩子一起歡笑，也培養他們的幽默感。
11. 助他們學習說「不」，而且以適當方式表達己見。
12. 助他們發展「不求完美」的勇氣，了解自己能力上的限度，學習如何接受失敗。
13. 助他們認定生活中的「緊張不安」，公開談論，在可能的範圍下採取適當的辦法來消滅它。
14. 教他們如何平衡工作和遊戲，發展良好的嗜好。
15. 教他們從另一角度看問題。
16. 使他們了解，生活問題的解決少有一蹴可及者，對於無法改變的現狀應學著去接受。
17. 有時隨孩子去（在適應時機）。
18. 有時該「放棄」什麼時，教他們學會放棄。
19. 必要時尋求專業人員的幫助，以促進孩子身心的健康。（本文取材自G/C/T雜誌，1982年9及10月號）

