

2013年6月1日 星期六

家長學童扮動物叫雙向遊戲考期減壓

踏入6月份小學考試季度，學童應試壓力直線上升。家長無不想盡辦法幫孩子溫習，但往往未見佳績前，子女及父母承受的壓力已先告「爆燈」。父母自身壓力過大，也會「傳染」給小孩，使其更加抗拒考試及學習，長遠還令出現情緒病、影響社交能力和親子關係的風險大增。專家特就此教授如何透過雙向親子減壓遊戲，讓大小朋友一同衝破考期難關。

小二生失眠又磨牙

香港學生日常的功課量已超標，還有安排得密匝匝的課外活動，遇上考期，更加令人吃不消。學友社最新發表的文憑試壓力調查，受訪的六千名應屆考生，有22%感覺壓力「爆煲」，三成六受訪學生指壓力來自父母的期望。除了中學生外，本港小學生及幼稚園生亦同樣飽受學習壓力。據資深教育心理顧問謝清美指，香港學童考試壓力問題愈來愈嚴重，她曾遇過多名成績優異的學生，部分只為二年級生，竟因學習壓力過大而出現失眠、磨牙及咬手指等徵狀，情況令人擔憂。

父母應分工施教

適量壓力是面對挑戰的動力之一，但壓力過大會弄巧反拙。家長往往只着緊於輔助孩子應考，很多時也沒意識到孩子的壓力大部分也來自家長的期望。如父母在教導子女時，自己已感到壓力重重，小孩同樣也會被「感染」。

註冊社工及嬰幼兒心理發展協會創辦人梁文麗（上圖）提醒家長，若因情緒失控而作出了錯誤的決定，例如打罵等負面行為，又或說出傷害孩子的說話，好像「為何別人都會，就是你不會？」等，除可令親子關係變差外，亦會傷害孩子的自尊心，甚至令其對學習提不起興趣及反感。

教導孩子時，父母很難察覺自己的情緒是否已出現問題或失控，往往要到事後才發現行為不當。她建議家長二人可嘗試其中一位施教，另一位則作觀察，當發現執教者情緒升溫，便交換職責，讓施教者冷靜情緒。如只得一位家長執教，於開始感到脾氣將「一觸即發」時，不妨先往洗洗臉或進行另一些活動，以緩和情緒。

解壓玩意一二三

小孩子玩遊戲時，最易放鬆心情及開懷大笑，其實家長亦可藉着與子女玩遊戲來減壓，謝清美特教大家進行以下三個簡單的遊戲。平日一家人也可互相為對方按摩，同樣有助消除壓力，還能放鬆繃緊的肌肉及增進親子關係。

• 降壓 Game 1：叫出愉快心情

一家人一同開動物派對，大家各自扮不同動物，再以該動物的叫聲來「聊天」，然後一同躺下來小休，謹記必須投入忘我。

• 降壓 Game 2：聽音樂笑說「外星語」

先播一首調子輕快的音樂，樂聲響起時家長和孩子邊盡情大笑，邊以「噤噤咕咕」的「外星話」來對話。音樂停止時便一同靜下來，感受當下的感覺和自己的心跳。

• 降壓 Game 3：閉目倒數放鬆左腦

每晚睡前，靜下來合上眼睛，然後開始倒數，例如最先可由三十數至一，然後再由五十數至一，可每次增加倒數的數目；或教孩子想像在媽媽的肚內般，直至入睡，此法可助放鬆左腦及增加安全感。成人日常也可這樣做來為自己減壓。

受壓徵狀 Check List

家中小孩是否壓力過大，當然有迹可尋，家長可多加留意。謝清美指男孩相對女孩子來說，對自己的表現要求較高，故較少向朋友或家人傾訴，很多時往往比女生更為抑壓內心感受。以下為學童過度受壓的徵狀，如發現孩子出現兩至三項以下表徵，應及早小心處理。

- 脾氣暴躁及反叛。
- 經常緊張、冒汗及心跳加速。
- 沒精打采，對原本有興趣的事物變得不感興趣。
- 失眠、磨牙、咬手指及扯頭髮。
- 學習能力下降。
- 免疫力變差，常生小病。
- 幼稚園生則會持續哭鬧、打人或無故肚痛。

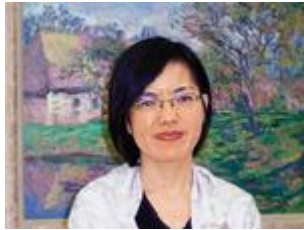
飲食助舒緩

雖然現實中沒有多啦 A 夢的「記憶麵包」來幫助小朋友背誦課本，不過註冊營養師馮安琪（左圖）指，有些食物具有提高腦部血清素作用，能令人心情愉快、有助減壓及

增強記憶力，家長和小孩也不妨多點進食。雞蛋及香蕉乃有助提升血清素的食物，堅果則可增強記憶。含豐富維他命 B 群的減壓食物，包括了綠色蔬菜及雞蛋等。

文：Ching

部分圖片：星島圖片庫



資深教育心理顧問謝清美。



※註冊社工及嬰幼兒心理發展協會創辦人梁文麗。



※註冊營養師馮安琪。

資料來源：星島日報

參考資料:

www.hkheadline.com/living/living_content.asp?contid=149275&srctype=g