

壓力與健康

你的小朋友有搥手指、搥頭髮，又或者經常頭痛、腸胃不適嗎？

有些家長對醫生說，小朋友在考試和測驗的季節，似乎特別容易出現上述搥手指、搥頭髮、頭痛、腸胃不適的問題。由於小朋友身體不適，考試溫習的時間便越加緊張，家長的情緒便更加高漲，而小朋友就更加不舒服……成為了惡性循環。

究竟壓力會不會影響小朋友的健康？
我們可以怎樣正面地幫助小朋友面對
壓力？

有醫生留意到不少小朋友的身心問題主要和學業壓力及缺乏社交發展經驗有關。現今學習環境跟家長的小時候有很大分別，社會對小朋友在學業上的要求增加了不少。由於家長的教育程度亦普遍上升，因此相比家長的孩童年代，現今家長對子女學業成績的要求一般是增加了。正因如此，家長們若要了解孩子所面對的壓力，是需要經常提醒自己「停一停，想一想」，代入孩子的「鞋子」裏去感受一下。

小朋友智能發展是需要時間的，而且發展速度亦十分因人而異。如果家長理解這個現象，也許會較容易對小朋友作出適切的期望。相反，如果家長的要求遠遠超過子女能力所能達到的學業成績，同時又沒有給予小朋友適切的安慰、關懷、理解及鼓勵，小朋友便可能漸漸失去自信，並且失去生活及學習的動力。有些小朋友會選擇放棄和關閉自己，或只沉迷於日常（例如打機）的享樂。他們甚至可能會出現逃學、減低食慾或隱閉自己等行為。

另外，焦慮的徵狀，例如搥手指、搥頭髮、表現得非常不安、食慾減低、經常頭痛、腸胃不適等等亦可能會出現，對小朋友造成很大困擾。

有見及此，大家不防考慮以「停一停，想一想」作為你的孩子健康金句。

預防和處理兒童身心病攻略

- ✓ 盡量安排小朋友有充足的自由活動和遊戲的空間，並且要有充足的睡眠。
- ✓ 了解小朋友的內心世界、評估小朋友的發展里程和能力，然後才作出適當活動及訓練安排。
- ✓ 留意小朋友有沒有出現可能代表焦慮的徵狀，例如搥手指、搥頭髮、表現得非常不安、食慾減低、經常頭痛、腸胃不適等。
- ✓ 如有這些徵狀的話，找個適合的地方和時間和小朋友傾談，了解他們的情緒和困難，如有需要請教家庭醫生的意見。

