



壓力管理

(三)

馮觀富 文圖

五、精確瞄準壓力源

一旦孩子恢復平衡與清楚的能夠思考。這就是精確的瞄準壓力根源的時候了。開始的方法是密切觀察，不但要在家裡研究他的行為，並且還要安排時間去學校拜訪，注意孩子與其他小朋友在玩的時間與內容，下一步是與孩子討論你觀察到的，你也許不知道孩子為什麼行為有些特別，但你可以說：「我發現你睡不好。」或「你很喜歡上學，但最近你似乎很討厭早起。」

當你喚醒孩子注意壓力的訊號之後，要留時間給他作反應，如果他一直在遲疑不語，可將說話延後，等他有機會思索整個事件。如果沒有解釋出現，你可以安排時間去訪問老師或問其他兄弟姊妹、或他最要好的朋友，打聽問題的究竟。

細心觀察孩子怎樣玩玩具，如洋娃娃、布偶、木偶，很多小孩與洋娃娃玩時都面對洋娃娃說話，可以測驗出來他的問題，亦可用竊聽方法，將聽到的與他討論曾經和寵物談過些什麼。

六、提供解決問題的技巧

問題一旦確定，立即致力循序解決，處理兒童時期的壓力，孩子與父母需要互動，方能

收效。下面一些步驟可找出壓力的來源及控制反應：

(一)了解事件真相

父母與孩子應努力分析產生壓力的情況，在某些個案裡，只要收集他的事實真相，即可除去壓力。例如：孩子不快樂，是因為他班上的老師沒有選上他的作品參加展出，但老師並沒有告訴他什麼原因，自始他以為老師不公平，其實他若問問其他老師的意見，便可知道他的作品價值並不高，所以落選，並不是老師不公。

(二)確認問題之所在

問題的事實真相蒐集後，即向孩子解釋說明他那種含糊不明的意識。

(三)發展計劃

問題清晰的表達，協助孩子訂出一套減低、消除、或控制壓力的計劃，這項計劃可以包含防止未來因壓力而產生連帶性的行為問題，如：自孩子某一團體活動中退縮，也許包含製造一種意識，接受這種情況，通常形成具體計劃是減少壓力的本身。

(四)提示方法

一旦基本計劃形成，必須包含很多種解決問題方法，同時需有第二種方案，以備基本計劃之不足或改進其缺失。

(四)討論進度

在執行計劃中，應與孩子時刻討論有關問題，評估進度和成效，以備適時改進。

(五)評量原始計劃

經過一段時間後，父母親與孩子應核對一下原訂計劃，是否按原方向進行，如果是否定的，必須按程序重新開始，也許計劃的失敗是錯誤事實的結果，問題界定不清，或是隨意使用方法不當。

下面還有其他幾種解決問題技術，亦可參考運用：

(一)模仿 (Modeling)

人們可自他處學習得到經驗，你的孩子可自他人真實的生活裡學習或從書本裡某些章節、或電影、電視學到解決問題的方法。利用書本幫助孩子瞭解或解決問題，在精神分析中稱為“讀書療法 (Bibliotherapy)”，圖書館常常可以幫助你正確的找到你想要的書，這些解決問題的書，可自人的出生以俟死亡都有，最好是找尋處理問題的第一手資料。

(二)預期 (Rehearsal)

與孩子晤談，可提出一些有震撼性的問題，供他討論回答，如：抽煙，酗酒、服禁藥或性等同儕團體中常見的事件，也許他會否認他沒有參與，但他不知道怎樣應付這一類來在同儕團體中的壓力。幫助孩子建立強烈的自我形象是很重要的，但儘管是那樣的準備，有時亦難以避免。事實上，根據研究發現，說明機警者他所預期到的亦能夠減少壓力事件的衝突。

幫助你的孩對壓力狀況預作準備，並計劃更進一步如何應付它。壓力反應常常是強烈的

，因為孩子不知道亦無準備，很多都是事後才能學到。當孩子告訴你有關一件壓力的情況時，如果壓力能夠避免或有效地處理，在這件事上請你為他多花一點時間，你可以建議他，當壓力強烈地猛襲時，最好的對付方法是先分辨狀況，並應用鬆弛法，或深呼吸技術，以求取鎮靜。一開始作出衝動的反應，是很少有用的對付策略。

(三)想像化 (Visualization)

想像包含你所想完成的以及玩的創造性意象，一遍又一遍反覆的在腦海中出現，如果你想像中感覺平靜，你可以想像自己正浸潤在一盤熱水浴缸裡。孩子對在學校玩有那種神經質似的緊張，可能他想像自己是在台上正式表演。從事想像活動，應以孩子的特殊問題作依據，如孩子鼻子流血，你可以告訴他想像有一支水龍頭在鼻子裡打開了。

(四)高度集中想像 (Super Concentration)

在高度集中想像裡，孩子得以從容鬆弛，然後想像在未來解決一項問題，但必須是積極正面的想像。想像化需要一遍又一遍的重複，想像或自我建議，是幫助孩更有效的應付壓力。

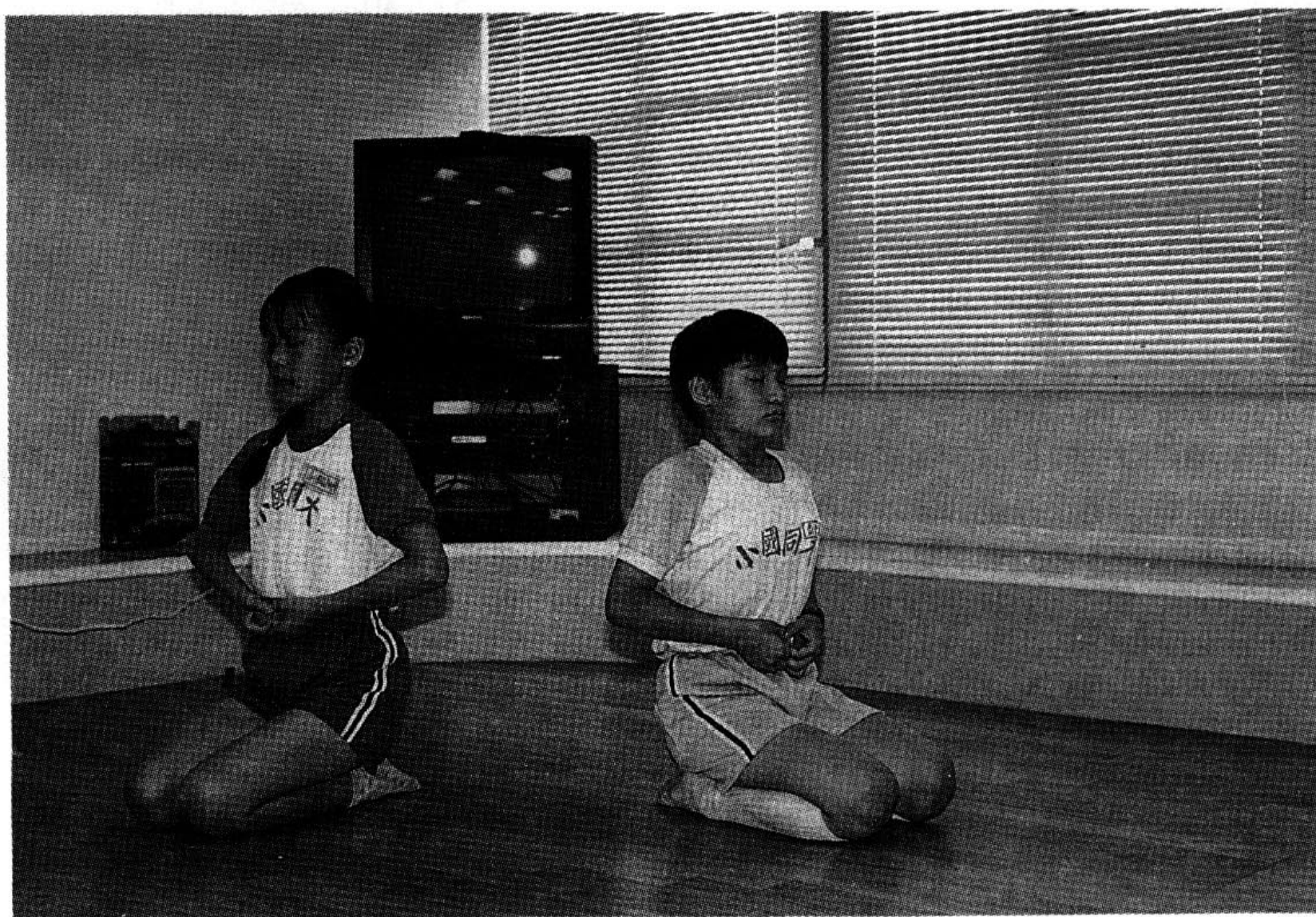
(五)局限憂慮的時間 (Limit Your Worry Time)

如果你有一個杞人憂天、多愁善感的小孩，教導他計劃每天在一個特別的時間裡擔憂十五分鐘，不允許在其他時間裡擔憂。賓夕法尼亞州大學心理學家湯瑪斯·保爾寇夫克 (Thomas Borkovec) 發現延續性的憂慮者，使用這種技術能夠縮減憂慮的時間，自百分之四十減到百分之二十五的時間。

(六)集中焦點於問題上 (Focusing on the Problem)

將注意力集中在問題上，便會思考解決的方法，不致使問題永存於心，主要關鍵尋求解決問題，而不是整天想著這些問題，永存心中

揮之不去，成為更嚴重的問題，集中焦點的技術，是一種縝密分析問題的方法，從紛亂的思維中，理出問題的核心，以利於改善。



七、教導孩子正當的發洩方法

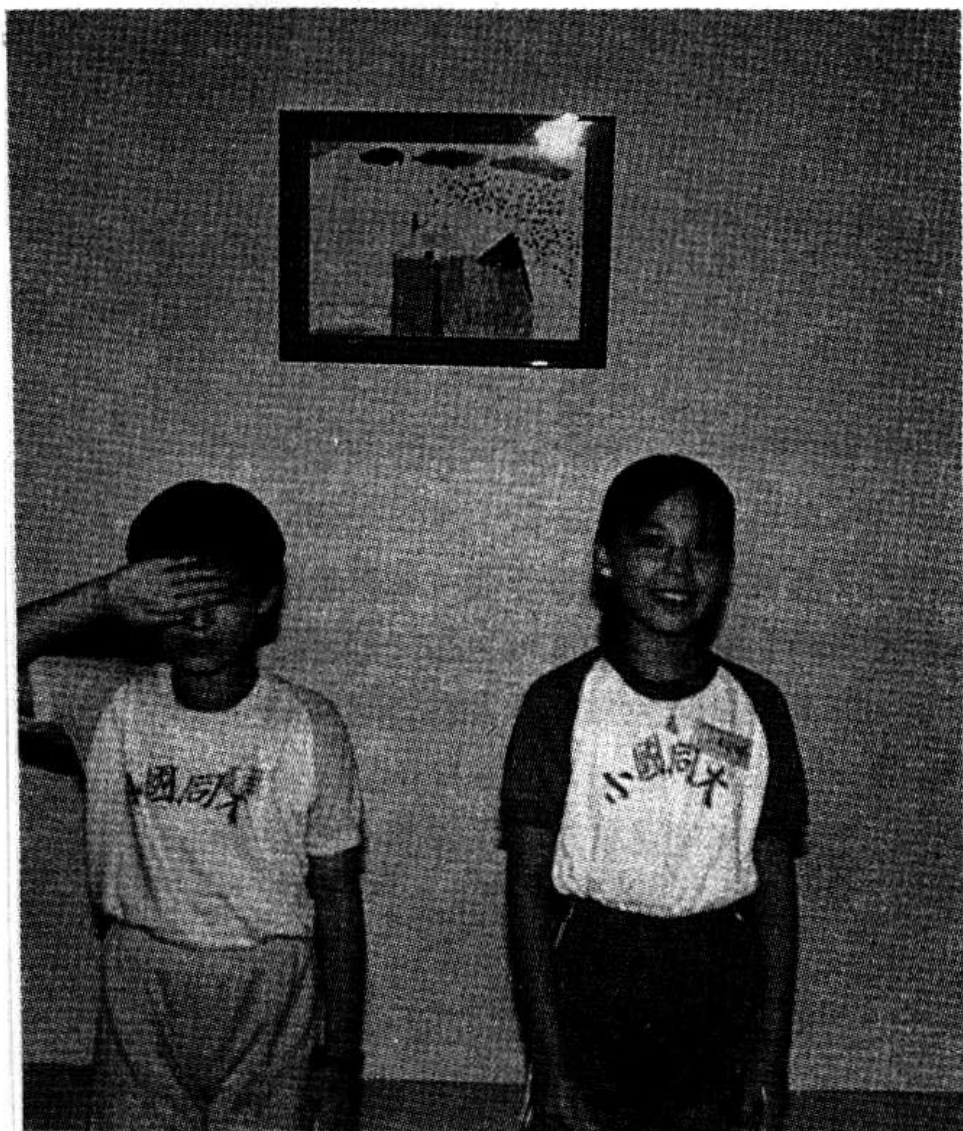
一個本來是慢斯條理氣質的人，而勃然大怒，這是一種極好的內在壓力顯示器。並產生極大的原始能量，社會化主要任務之一，是教

育孩子控制與使用這種能量，如果他們沒有學習到社會可以接受的發洩方法。很可能就是以暴力、蠻橫無理、侵略以及軌外的行為再反應出來。

有一首兒歌“我是一隻小茶壺”，事實上它是兒童期生長發展重要的一課，其中有一行寫著“當我沸騰時，我發出怒吼，請將我傾倒出來”，教導你孩子這些道理，每天找機會讓他傾洩出來，下面一些主意可供參考：

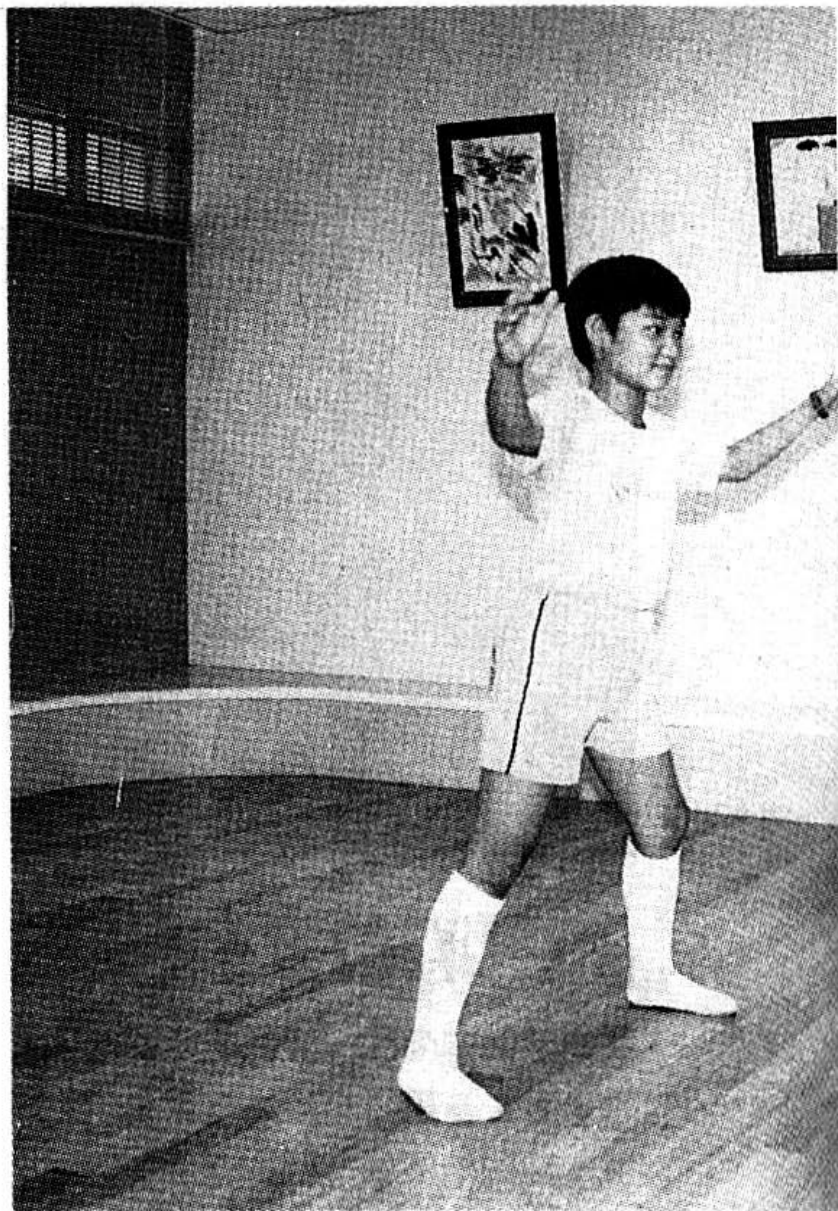
(一)笑或哭 (Laugh or Cry)

“哭”應認為當作一種不具攻擊性、社會能接受的解除緊張方法，研究者推測“笑”與“哭”會引起體內“生化”轉變，它可以延滯壓力的感覺及舒緩痛苦。所以下次當你孩子笑或哭的時候，確認這些行為應當為社會可以接受、反應緊張的方法，但需要瞭解分辨，如果你的小孩是在一種緊張的、不合時宜的笑（如：在一個葬禮的場所，使人不愉快之事），那就應該注意教導他，以免招致不悅。

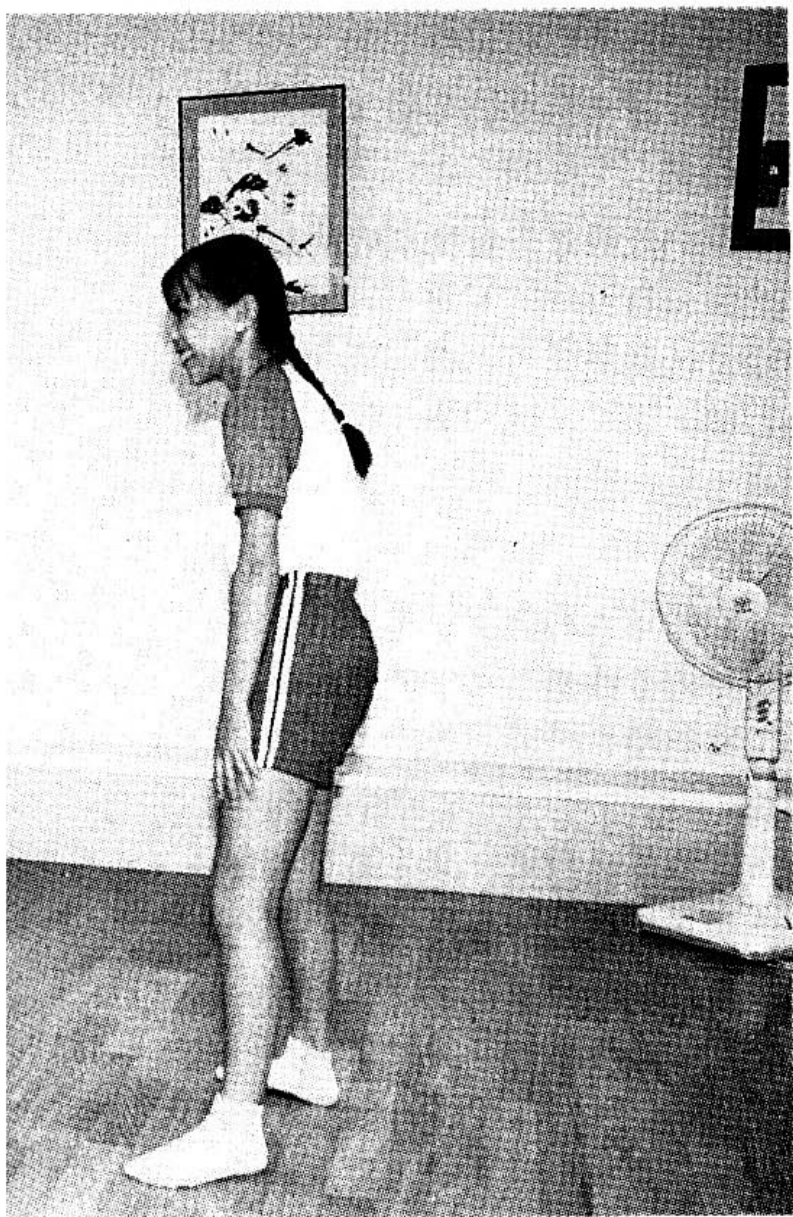


(二)合宜的追逐 (Triwal Pursuits)

個人不管年輕或年老，都有遊戲競賽的基本需要，這些遊戲競賽應該是自由的，輕鬆的及有趣的。今日很多小孩有他們自己的遊戲節目，日復一日，遊戲已經變成他的工作，為不得不做的事、遵守這些遊戲規則，或者是求勝利和繼續進步。你的小孩需要每天自由自在的遊戲。研究顯示證明；善於遊戲的人，有利於



解決問題的傾向，有更多的創造力，更多的奇遇和敢冒險。遊戲是一種社會可以接受發洩精力的策略，對小孩子而言，是不可或缺的。很多專家相信，如果我們強迫孩子，偃苗助長似的，要求這個或安排那個，希望他成長快一點，或是放棄遊戲，最後，他們很多人會趨向於酗酒、吸毒或重回退化到兒時（childlike）似的情感。



㊦狂想（Fantasy）

狂想是孩子發洩恐懼與情緒的一種重要方法，經由書本以及電影可觸發孩子產生更多的狂想。

㊦玩偶（Toys）

玩偶在世界各種文化中是很普遍的。它提供孩子們另外一種可以接受表達更寬廣情緒的方法，其寬度可從積極、正向的到消極、負向的。孩子可以使用玩偶扮演另一角色，練習教養以及愛情，或表示忌妒與生氣，強烈的壓力反應可能重擊積木或玩具鼓以求渲洩。恐懼可以扮超人遊戲處理。事實上，一些專家相信，成人用他們的汽車渲洩緊張情緒，正如同孩子應用玩具代替是相同的。如果成人在駕駛時以輪胎的熱代替頭上的熱，在路上是多麼愉快和安全的事。

㊦寫字（Writing）

寫字已從教室移轉到醫院、牙科診所、商場、監獄、藥物濫用及精神治療所，甚至用來克服數學焦慮症。寫字是提供發洩恐懼與感情的孔道，如果你對某人、某事不滿，可以利用自己的紙筆，大加鞭撻，直到你渲洩心中的憤懣為止，當然你不必拿給對方看，以免招致衝突，你自己寫自己的，寫完撕毀，不必對任何人負責，如果是小孩，可以教導他將對他人不滿的事實寫出來然後交給對方，讓他知道你的感受。為人父母者，看見孩子所寫內容，可以了解他的問題癥結，進而設法解決。寫字可以幫個人將內在的情緒帶到外面來。

（作者：本刊總編輯）