

卑詩省辦理國際腦部發展及學習會議 採用簡易方式協助孩童紓壓

駐溫哥華辦事處教育組

在這次溫哥華舉行的國際腦部發展及學習會議中，蒙特婁大學 (University of Montreal) 的人類壓力研究中心主任 Sonia Lupien 發表，孩童感受壓力的程度不下於成人，Lupien 也強調不要否定他們的任何反應。

無論多小的腦容量或身材比例，因壓力所產生的反應都有研究顯示會影響腦部發展，頭痛形成和消化問題，還有其他如容易感冒及心理問題，嚴重的話還有可能導致慢性疾病。

Lupien 提到，有 4 個造成壓力的可能，分別是遇見陌生的情況 (Novelty of a situation)、無法預期的狀況 (Unpredictable nature of a situation)、對自身產生威脅 (Threat to the ego) 以及感受無法掌握情形 (Sense of low control)，這 4 大類簡稱為 NUTS。

尤其對於容易焦慮的孩童，更要注意壓力管理，因焦慮是感到壓力的前期。她也特別針對家長，因 6 至 12 歲的孩童對於家庭環境極為敏感，如不處理他們的自身壓力，將很難幫助孩童對抗壓力問題。

在孩童 12 至 18 歲時，朋友將成為比家庭更重要的依靠，這也是確認他們在這段時間有很好朋友的主因。

不論年輕或稍為年長，紓解壓力的方式都是從找到根源開始，能夠清楚解釋問題來源就已經等於解決了問題。建設性的解決方案很重要，提供不同的 B、C、D 或 E 方案讓孩童感到對情形能夠有所掌握，也因他們擁有豐富的想像力，替代方案的構想對他們來說並不困難。

除了發現問題根源之外，身邊的其他人事物也是幫助紓壓的方法之一，如家中寵物或朋友，都已證實能降低壓力賀爾蒙至一定程度。

另外還有幫助別人，運動，休閒活動，呼吸方式，唱歌與歡笑都是簡單但有效舒緩壓力的方式。

參考資料:2013 年 7 月 24 日 溫哥華太陽報 (The Vancouver Sun)