

親子同路



拼出幸福家



## 兒童壓力不簡單

開學個多月，已有家長向筆者哭訴，就讀小四的兒子因擔心來年未能進入精英班，故開學至今常有失眠的情況，日間又有頭暈及呼吸困難，更會無故哭鬧及發脾氣，所以前來尋求遊戲治療，希望幫助他處理壓力及紓緩負面情緒。

兒童在成長階段中，語言的發展尚未成熟，難以像成人般用說話來表達內心的焦慮。當他們面對日積月累的壓力時，便會以發脾氣、大哭大叫、打人等行為顯露出來。家長容易誤會他們是頑皮、不聽話，對於這些外化的行為顯得束手無策，更不知道孩子壓力背後的真正來源。

有家長認為兒童是人生中最開心的階段，無憂無慮，怎會有壓力？但曾有針對香港兒童進行的調查顯示，七成兒童在生活中感到壓力；壓力來源有一半是來自學業，其餘的則來自家庭及社交等。兒童對於周遭發生的事十分敏感，尤其是在家中見到父母常常爭吵和相處不和時，便會恐怕父母會分居或離婚，令兒童感到無比的壓力和缺乏安全感。有時他們會故作乖巧，不敢惹怒父母，

但事實上，他們把內心的驚恐及焦慮壓抑着，家長容易忽略。

另外，家長對子女有過高及不切實際的期望、被漠視、與兄弟姊妹之間的競爭和嫉妒、家人離世，以及受到不一致的管教方式等，也會令他們無所適從，產生莫大的焦慮感。至於在學校中除了追求好成績的壓力外，他們與朋友的相處、校園欺凌、被同學排擠及嘲笑等，也容易令他們感到不被認同、被獨立，故容易產生退縮、憤怒、失去自信等情緒。

當兒童遇到複雜的負面情緒時難以用言語來表達，便需要用他們最熟悉的遊戲來幫助他們說出心聲，通過遊戲治療來緩解他們的壓力。當代遊戲治療大師Garry Landreth曾以「鳥兒飛、魚兒游泳、兒童遊戲」來說明遊戲對兒童是很自然的事。在遊戲治療中，兒童能夠通過玩具作為語言來表達自己。當有人明白他的感受，他會覺得情緒得以釋放，從而學會接納自己正負面的感受，學習正面表達情感、面對問題的解決方法、自我控制、為自己作出選擇等。

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為蘇美儀姑娘。