

# 健康的心理

## 兒童與壓力

我們的兒童生活在一個有時會對他們造成壓力和混亂的世界中。雖然在他們身體和心靈的成長過程中，兒童感到壓力是正常的，但是來自朋友、學校和家庭的壓力會增添緊張。生活中的事件，如離婚、死亡和社會暴力也會影響兒童。

幸運的是，作為成年人，我們可以做很多事情來幫助兒童應對壓力。

### 如何識別兒童的壓力

- 抱怨疼痛，頭痛和胃痛
- 過度進食或飲食不足
- 手心出汗
- 不想上學或去其他平常例行會去的地方
- 難以集中心力、無精打采



### 您可以做些什麼來幫助有壓力的兒童？

#### 聽聽您孩子的心聲。

- 問問他們的感覺如何。接受他們的感受，而不提供解決方法。不要告訴他們，他們的感覺應該是怎樣的。
- 要知道，當您感到壓力時，他們也會感受到壓力。寂寞感會讓壓力更難控制。讓兒童知道壓力是真實的，連您都感受到壓力。

## 兒童與壓力，您可以做的事是...

### 與您的子女談談。

- 向他們保證，您永遠愛他們，即使事情不是每時每刻都是順利的。
- 讓他們知道，若想哭就哭。哭是緩解緊張的一個好方法。
- 讓他們知道不好的事情會發生，但這不是他們的錯。人生會帶來我們無法預測的問題。

### 做出健康的選擇。

- 教您的子女如何放鬆心情。試試深呼吸或做瑜伽。
- 提供健康的食品。避免多糖、咖啡因或化學品的食物。提供健康的零食，如水果、蔬菜和低脂牛奶。避免洋芋片、蘇打飲料和快餐。
- 確保您的子女得到充分的運動。為您的子女在當地的娛樂中心登記體育活動，或在大自然中散步。呼吸大量新鮮空氣。

### 為您的子女獲取幫助。

- 如果壓力來自學校，一定要與老師和校長談談。
- 與您子女的醫生談談您所見到的改變。
- 請致電計畫成員服務處，電話號碼是：**510-747-4567**，以瞭解更多有關 Alliance 計畫成員的心理健康福利。

**您不必獨自面對這些！**若要了解更多有關健康心理和養育子女，請致電 Alliance 健康保險計畫，電話號碼是：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738 (聽障及語障電話專線：711) [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)



Health care you can count on.  
Service you can trust.

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經 Alameda Alliance for Health 許可，不得修改內容。  
HED.M-6 9/2013