69-39

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 [illegible] 來源 聯合報 日期 90. 4. 15 版面 三十九版

【面對孩子的怪裡怪氣】

# 爸媽先學做減壓高手

導報題專／綸晉張

青少年面臨身心成長階段，
壓力大得不得了，
青少年的爸媽常是束手無策，
其實，爸媽先學習爲青少年減壓，
才能陪他們度過這段狂飆期……

衝突、叛逆、徬徨，似乎是每一世代的青少年都會經歷的，成長過程中的不確定感每代皆然，然而面對的問題卻不盡相同。不過身爲過來人的父母未必解得了這一代的疑惑，但這一代的父母卻可以學學如何爲下一代的孩子減除壓力。

## ■三大壓力來源

「青少年的壓力來源，不外乎來自人際關係與學習壓力兩大方面。」專任張老師黃淑芬說。不過當青少年遇到壓力時，卻通常選擇自己處理，不願和父母分享，這背後的因素，除了面子之外，不可諱言，父母本身往往也是造成孩子壓力的主要來源。

馬偕協談中心主任蔡鴻銘表示，家庭中父母親感情不睦、因父母親失業發生生計困難，都是讓家庭氣氛增壓的原因。除此之外，當父母親察覺到孩子深鎖著眉頭、心裡不知在想些什麼的時候，不明究裡的急切詢問，往往也是讓孩子卻步、不願意主動求助的原因。

黃淑芬表示，父母的主動關心是察覺孩子情緒異常的利器，但後續的溝通方式，才是能否幫助孩子解開心事的關鍵。黃淑芬提醒許多關心孩子的家長，在處理孩子的困難時，做一位傾聽者要比做一位指導者來得重要，也來得有效。

## ■善用團體支援

當青少年深嘆家裡沒人了解自己心事時，朋友通常是最主要獲得認同的紓發窗口，張老師機構已開始透過一些校內的團體輔導活動，開始培養小小張老師的輔導人員，就是肯定同儕間尋求心理支持的功效。另外本身是牧師的蔡鴻銘也提到，宗教的力量確實能夠幫助紓緩和減輕壓力，不管是透過禱告或是靜坐冥想，信仰能幫助一個人勇於面對壓力，另外，教友也是紓發自己情緒問題的很好對象。

## ■鼓勵面對壓力

不過平心而論，壓力雖能讓人眉頭緊鎖，不過也能激發出未知的潛力，既然人的一生不能免除壓力，因此讓孩子明瞭如何與壓力相處，也是積極解決壓力的好辦法。

此時父母除了扮演好傾聽者的角色，如何做好引導的角色也非常重要。張老師黃淑芬表示，孩子的許多壓力的成因來自於「認知」無法改變。例如「我一定要考上」、「我沒有她活不下去」，當這些認知與現實條件有差距時，就產生壓力了。因此父母若能引導孩子改變原本的認知和想法，孩子心頭的大石也就容易放下了。



轉移注意力、讓腦袋空白一陣子，也是減輕壓力的好辦法。在壓力的當下，除了做做運動、把手邊事放下做其他喜歡的事外，專任張老師王信東就表示，在面臨考試的緊張時，做父母的可以教教孩子放鬆身體的方法。例如：做做深呼吸、閉上眼睛冥想、數顏色轉移注意力、肌肉鬆弛法等，家長可以多注意相關的課程多去學習，回來教給孩子，幫助他自己學習面對壓力。

## ■求助輔導機構

心有千千結，當心頭結紛亂、無法自己解開時，別忘了還有許多專家可以求助。榮總青少年門診醫師李鶯喬認爲，壓力的造成非單方面因素，有時父母本身的問題比青少年的問題還要嚴重；因此在協談時常需要父母一起來參與，才能找出問題所在，這是非得要專業的社工師或心理醫師才能做得到的。