



## 兒童與壓力



在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。父母和照顧者可以使用本指南來尋找您孩子的壓力徵兆並學習如何獲得幫助。

**我們的孩子生活在一個有時會對他們造成壓力和困擾的世界中。**雖然兒童在身體和心靈的成長過程中感到壓力是正常的，但是來自朋友、學校和家庭的壓力會使壓力倍增。生活中的事件，如離婚、死亡和社區暴力也會影響兒童。

幸運的是，作為成年人，我們可以做很多事情來幫助兒童以健康的方式應對壓力。



## 尋找這些壓力徵兆：

- 飲食習慣改變，睡眠困難
- 過分依賴，不願讓您離開他們的視線
- 不想上學或不願去其他常去的地方
- 擔心和恐懼，無法放鬆
- 憤怒、哭泣、抱怨
- 關於疼痛的抱怨

## 您可以做些什麼來幫助有壓力的兒童？

提供一個安全、有保障的家。

- 創建家庭日常作息。安排家庭晚餐或電影之夜。
- 作出榜樣。盡最大努力控制自己的壓力並以健康的方式管理壓力。
- 與您的孩子一起度過平靜、放鬆的時光。
- 培養孩子的自我價值感。用獎勵代替懲罰。
- 留意幼兒所觀看的電視節目、閱讀的書籍和玩的遊戲。有些會製造恐懼和焦慮。



### 聽聽您孩子的心聲。

- 傾聽您孩子的意見，不要評判或嘗試立即解決問題。而要與您的孩子一起努力，幫助他們理解和解決讓他們不安的事情。
- 允許您的孩子做出選擇。您的孩子越覺得他們有控制力，就能越好地應對壓力。

### 與您的子女談談心。

- 向他們保證您永遠愛他們。讓他們知道有時會發生不好的事情，但這不是他們的錯。
- 問問他們的感覺如何。讓他們知道，如果想哭就哭。
- 讓您的孩子了解工作或搬家等方面的變化。

### 養成健康的習慣。

- 確保您的孩子得到充分的運動。呼吸大量新鮮空氣。
- 提供健康的食物，如水果、蔬菜和低脂牛奶。
- 教您的孩子如何放鬆心情。試試深呼吸或做瑜伽。



## 為您的孩子獲取幫助。

- 當壓力沒有好轉跡象或您注意到您的孩子出現以下狀況時，請尋求醫生或輔導員的幫助或建議：
  - 在學校遭遇問題或與朋友或家人有問題
  - 無法控制自己的行為或憤怒
  - 顯得孤僻或沮喪
- 如果壓力來自學校，一定要與老師和校長談談。
- 如需查找行為健康醫療保健服務提供者，請致電：

### **Alliance計畫成員服務處**

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言障礙人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

- 如需育兒支援，您還可以撥打Family Paths免費電話**1.800.829.3777**。

## 實用網站

兒童：KidsHealth Relax & Unwind Center (英文、西班牙文)  
[www.kidshealth.org/en/kids/center/relax-center.html](http://www.kidshealth.org/en/kids/center/relax-center.html)

青少年：TeensHealth Stress & Coping Center (英文、西班牙文)  
[www.kidshealth.org/en/teens/center/stress-center.html](http://www.kidshealth.org/en/teens/center/stress-center.html)

## 您是否需要更多幫助？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

網址：[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_BH\_CH & STRESS 11/2020  
HED M-1 REVIEW 10/2020