

# 儿童小，压力大？



你经常经历压力吗？你的孩子也同样会经历压力。压力对每个人来说都可能是生活的一部分，但是长期的压力是有害的。你可以帮助孩子识别和应对那些会导致压力的迹象，如感情挫折、悲伤、忧虑和愤怒。



## 注意孩子不寻常的行为。

三岁的 Micah 经常和他的父母说笑，但是他的妈妈发现他花更多的时间拥抱和摇摆他的泰迪熊。他的同学 Maddie 经常高兴地玩玩具和书，但是她会经常突然紧紧地抱住老师并且容易心烦意乱。两者可能是压力的迹象。



## 帮助你的孩子识别他们的情感。

告诉孩子你所看到的并帮助他们认识情感。“Micah,你的表情看上去很难过。”“Maddie,你看上去很忧虑。我能帮助你吗？”尝试与孩子一起阅读关于情感的书籍。向你的儿童图书管理员咨询建议。有两本图书可以参考：Ed Emberley 的《高兴的怪物，悲伤的怪物》和 Ailiki 的《情感》。



## 教给孩子应对的方法。

模仿如何处理负面情绪。“我感到伤心。让我们拥抱并外出散步。”“没人接听我的电话，我很沮丧。让我们一起吃午饭，之后我再打电话。”“你想包一袋你喜欢的东西以便我们离开时随身携带吗？”通过倾听，鼓励你的孩子一起分享他的情感而不是让他们离开。



## 限制压力。

尝试预期一些可能导致压力的事件并让孩子做好准备。告诉她外婆生病了，所以当她去探访时，外婆会躺在床上，或者她的学校将有一名新老师。安慰她，她起初可能会发现一些奇怪的变化，但是都会过去的。在压力大的时候，保持日常生活尽可能正常。如果可能的话，当你的孩子已经适应了当前的变化时，避免额外的压力变化。



## 在那里。

每天花时间和你的孩子交谈。即使他似乎并不喜欢谈话，也要花时间在一起。经常安慰他，告诉他你爱他并会很好地照顾他。只是开心地和孩子在一起就可以加强孩子的应对技能。



## 与孩子的看护者或者卫生保健提供者交流。

如果你的孩子表现出严重的或长期的压力迹象，与他人分享你的担忧。一个对日常生活毫无兴趣，不正常吃饭和睡觉，或者持续地沉默寡言或易怒的孩子可能需要额外帮助。

---

### English Title: Small Child, Big Stress?



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. ● Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education