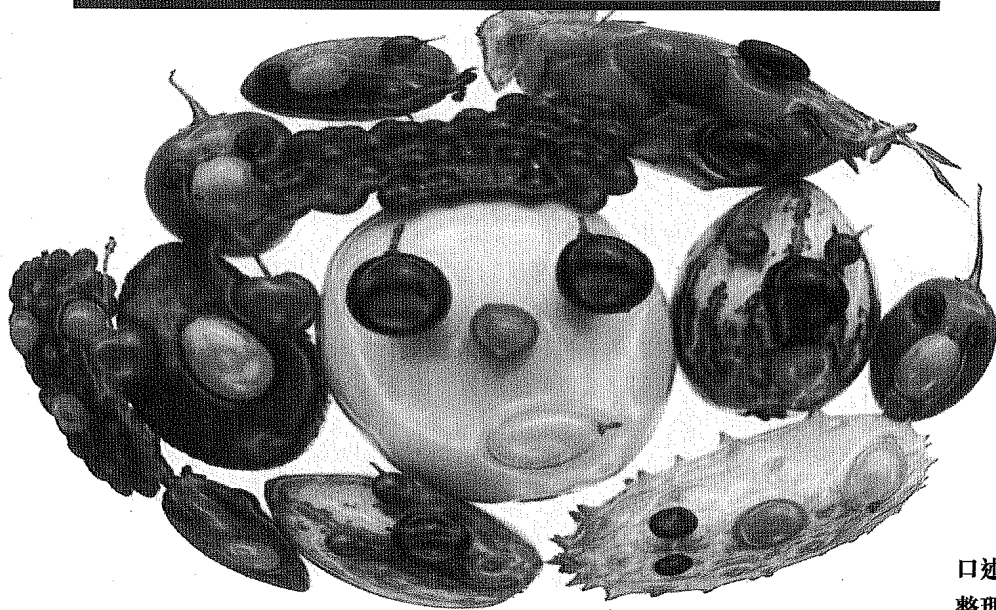


如何幫助孩子面對同輩的 壓力



口述：王小萍

整理：曾麗珍

引言

《叮噹》故事的大雄，深受多方面的壓力：技安的折騰、牙擦仔的嘲諷、母親的嘮叨、對靜宜暗自傾慕卻又畏首畏尾……在飽受壓力之下，大雄往往不得不向叮噹求助。

小朋友的世界跟成年人大相逕庭，而你的孩子也許不像大雄的生活壓力重重，但你是否曉得洞察子女的內心世界，為他們處理及預防壓力；同時，幫助他們認識、接納及肯定自我。

本文討論的對象是約三至十二歲，就讀幼稚園及小學的孩子。

誰是同輩？

1. 學校同學 —— 班內同年齡的同學，以及高年級的同學。
2. 教會其他的小孩 —— 教會既是群體，自然有年齡相若的同伴。
3. 親戚朋友的子女。
4. 傳媒 —— 例如兒童電視節目、書籍刊物。
5. 孩子本身。

孩子面對內外壓力的來源

1. 樣貌

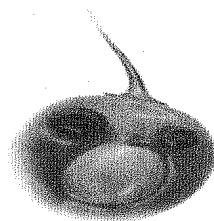
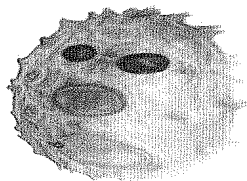
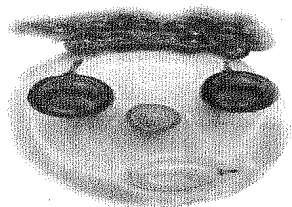
美麗、可愛的小孩自然討人喜愛，自然吸引他人的注意和讚賞，無意間卻使身旁不甚可愛的小朋友遭受冷落。

2. 成績

這是「實際」的表現，家長容易讓成績斷定孩子的「終身」。孩子亦傾向單以成績來評估自己的價值。

3. 智力

許多家長只憑個人印象或成



績來評估小朋友是否聰明，智力的高低可以透過專業的測試評估。有些小朋友的智能測驗取分高達129、130，他們的學業成績卻可能與此不成正比。

4. 物質擁有

小朋友看見同儕有名牌波鞋、家住大屋……自己卻沒有，好像「不合群」，既感到格格不入，也怕遭受旁人輕看。

5. 身體健康

有些小朋友覺得自己很矮、很肥、很瘦，有些多病，或有缺陷，因此會產生自卑。曾有一個學生害怕上體育課，每次上課都會「發熱」，下課後卻無恙。可見他的心理壓力不少。

6. 社交技能

有些小朋友對別人的言語很懂得回應，甚至對答如流；有些則不懂得回應，於是常受冷落。

7. 兄弟姊妹間的比較

有比較是好的，可以產生積極作用。兄弟姊妹之中，弟妹的表現往往較兄姊優勝（因為弟妹年幼時早已察覺父母如何教導兄姊，所以他們領悟得較多），父母要曉得疏導子女間因比較而構成的壓力。

8. 不同的家庭特徵

孩子若是來自單親家庭，父母離異，或其中一方傷亡或入獄……，會對子女的心靈造成傷害，以致不能開放。

9. 對流行文化的認識

父母不應反對子女認識流行文化，反過來要學習欣賞其中可取之處。協助子女認識流行文化的利弊，也使他與同儕溝通。

10. 孩子本身的性格

孩子的性格因人而異（有些內向，有些害羞，有些倔強），對事物的理解和接受程度各有不同。有些小朋友容易因某些說話而不高興，甚至感覺受傷害。

同輩間溝通上所帶來的壓力

溝通是傳遞者透過語言或非語言的方式向接收者傳達信息。傳遞的方式或用語不當，容易引起誤會和不快，孩子年紀少，不單不知道溝通的重要性，有時更不知不覺對別的小朋友構成傷害和壓力。例如：

1. 要求 —— 有些小朋友不懂得拒絕他人的要求，例如，被人家取去了食物，他只會不開心，

卻不懂得開口申訴。

2. 嘲笑 —— 孩子的成績得分低，他本來不以為然，覺得沒有甚麼大不了；人家卻引為笑柄，刻意嘲笑一番。

3. 鄙視 —— 有一個小朋友的家人經營快餐店，故孩子的衣著常染有油漬味，於是在校內常遭小朋友揶揄，感覺極不好受。

4. 排擠 —— 小朋友之間有時會有意或無意之間不理會個別的小孩，而他們的排擠行動可以是很可怕的——他們會私下暗自協議，祕密杯葛某小孩，不理睬他，不跟他玩。

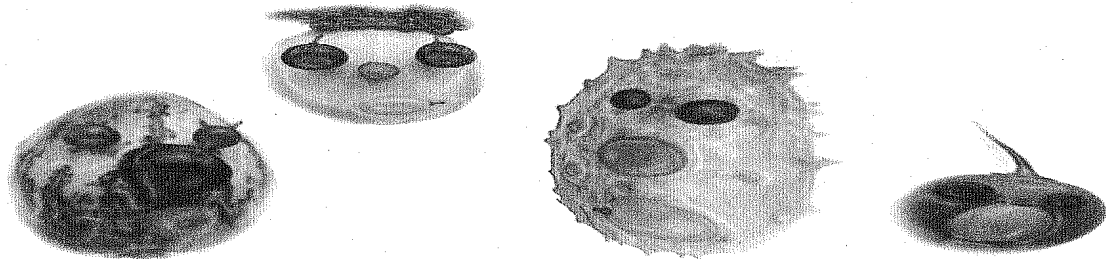
5. 攻擊 —— 欺凌弱小；以言語攻擊對方，都會令小孩心靈受損。

6. 比較 —— 家境的貧富、成績的高下，以及生活物質，都會使孩子彼此之間互相比較。有些小孩會引以為傲而沾沾自喜；有些卻感到自卑而悶悶不樂。

父母處理孩子壓力的方法

A. 事後的協助

1. 作個以心為心的聆聽者



a. 專心聆聽

父母要敏銳觀察小朋友的情緒表現，留心他的言行。若他願意傾訴時，要細心聆聽，察看他的反應。

b. 回應（感受）

孩子做錯事，不要先責備，倒要先體會和接納孩子當時的感受，例如：慚愧、害怕、內咎等。再引導他認識問題之所在，教導他從多方面看事物，並且明白和承擔自己的責任。若孩子在校內因某些不合理的事物感到受委屈，父母要向子女說個明白；同時，讓他不要輕看別人，鄙視別人，也不要在他面前批評學校老師的不是。這樣，使他曉得尊師重道。

c. 身體的接觸（如：擁抱）

年幼的孩子，可以將他抱在膝上，或摟在懷中，以實際行動讓他知道你是疼愛他、體貼他的。對大一點的孩子，我們可以蹲下或坐下與他交談，表示你在準備聆聽和安慰，這時候也不要忽視目光的接觸。

B. 積極的預防

1. 盡基督徒父母的本分

作為基督徒的父母，首先要把孩子帶到神面前，教導他愛

神、愛人。例如跟孩子講述聖經故事，一同唱頌兒童詩歌（如：「耶穌喜愛一切小孩」、「耶穌愛我」），又或透過遊戲，讓他清楚自己在神裏面的價值。他既知道主十架的愛，清楚肯定人在創造主面前的價值，便能面對任何壓力，不容易摒棄自己。

2. 康樂主任

讓孩子從小參與不同的康樂活動，例如單車、游泳，學習有益的技能，對孩子長大會有一定的幫助。我們身體既是神的殿，當然要好好操練，保持健康，其中應以節儉省錢為原則。

3. 社交訓練導師

日常生活中有許多社交技巧可以訓練子女，如：學習聆聽，如何拒絕；又或遭受拒絕時如何應對……。然而，身為父母的應當成熟待人，在主裏多溝通，自然成為子女的榜樣（言教不如身教）。

4. 對客觀事物觸覺敏銳者

子女可能屬於某類性格，但不要因著主觀看法而為他們定型。應當訓練他們認識甚麼是事實，甚麼是有根據的，並且培養他們對客觀事實有敏銳的態度，例如：多跟子女一同閱讀報紙，

辨別報導中的事實和評論。

5. 輔導員

明白、體察和辨別子女的感受。讓子女抒發自己的感想。父母在適當的時候也可向子女表達自己的感受（或不快），從而使雙方得到交流。

結語

對於有經驗的父母來說。每天都有很多個人反省和實習的機會。要使孩子免受同輩的壓力，父母應當留心孩子的同輩；了解甚麼是孩子最大的壓力來源；明白孩子與同輩的溝通上是施予壓力者，還是承受壓力者；從而提供適當的處理和預防。讓我們為人父母的一起視這個課題為挑戰，在恩主前盡心盡力盡責。

（作者曾擔任學生輔導教師）

