

学龄前儿童（2-5岁）

苦恼及慢性压力症状

如何应对
识别：



以下为幼儿慢性压力及苦恼的常见症状。症状表现可能因年龄、性格、发育、能力、应对策略等在个体间存在差异。虽然许多症状较为常见，但任何一种持续两周以上不明原因的骤增或骤减都应引起重视。

* 悲伤、哭泣或沮丧的频率增加。
* 恐惧、焦虑、情景回避的频率增加。
* 较以往更多的关注、安慰或亲密诉求。
* 烦躁、愤怒或沮丧的情绪反应更加强烈。
* 存在失眠困扰，经常做噩梦。
* 饮食、运动、精力等方面出现显著变化。
* 喜欢独处，排斥与朋友或家人接触。
* 与其他孩子、朋友或家人相处难度增加。
* 难以适应学前班或其他组织化环境。
* 经常性头痛、胃痛或出现其他不良反应。
* 倾向于特立独行，不服从管教。
* 成长中倒退表现（语言能力、如厕训练、情绪表达）。
* 反复发生伤害性事件（割伤、擦伤、扭伤、骨折或头部创伤）。
 **应对策略：**

**幼儿的大脑和能力发育迅速。他们依赖成年人提供安全、有保障、有规律、特别照看的生活环境。在这段时期，持续的支持、指导、明确的期望和成年人表现出的行为将会对其产生重大影响，同时也为他们在安全、适当的时机独立探索、解决问题、做出决定奠定了基础。**

* 建立并保持规律性的日常作息习惯，包括有计划地锻炼、进食、就寝。
* 传达家庭价值观，设定明确的行为期望及限制。
* 定期开展计划讨论，明确告知当前事件及时间要求。
* 活动即将转变时，提供充分的通知时间（5-10分钟）。
* 花时间讨论表现出的焦虑和担忧，提供清晰、适当的解释和支持。
* 每天留出一定时间关心他们，互相交流、倾听，分享感受。
* 鼓励创造和游戏，引导自我表达。
* 鼓励与同龄人、玩伴、朋友一起活动。
* 允许在适当时间自主选择活动或做其他事情。
* 参与活动，包括游戏、户外互动、跳舞、唱歌和手工艺。
* 参与练习减压活动，如呼吸练习和脑力休息。
* 寻求家人、朋友、值得信赖的成年人及任课老师的支持或指导。
* 与儿科医生交谈，讨论可能存在的健康问题、过敏史或其他医疗问题。
* 如果问题持续存在，请寻求心理健康专业人员、社区长者或家庭援助服务的支持。