

學齡前兒童（2-5歲）

苦惱及慢性壓力症狀

如何應對
識別：



以下為幼兒慢性壓力及苦惱的常見症狀。症狀表現可能因年齡、性格、發育、能力、應對策略等在個體間存在差異。雖然許多症狀較為常見，但任何一種持續兩周以上不明原因的驟增或驟減都應引起重視。

* 悲傷、哭泣或沮喪的頻率增加。
* 恐懼、焦慮、情景回避的頻率增加。
* 較以往更多的關注、安慰或親密訴求。
* 煩躁、憤怒或沮喪的情緒反應更加強烈。
* 存在失眠困擾，經常做噩夢。
* 飲食、運動、精力等方面出現顯著變化。
* 喜歡獨處，排斥與朋友或家人接觸。
* 與其他孩子、朋友或家人相處難度增加。
* 難以適應學前班或其他組織化環境。
* 經常性頭痛、胃痛或出現其他不良反應。
* 傾向於特立獨行，不服從管教。
* 成長中倒退表現（語言能力、如廁訓練、情緒表達）。
* 反復發生傷害性事件（割傷、擦傷、扭傷、骨折或頭部創傷）。
 **應對策略：**

**幼兒的大腦和能力發育迅速。他們依賴成年人提供安全、有保障、有規律、特別照看的生活環境。在這段時期，持續的支持、指導、明確的期望和成年人表現出的行為將會對其產生重大影響，同時也為他們在安全、適當的時機獨立探索、解決問題、做出決定奠定了基礎。**

* 建立並保持規律性的日常作息習慣，包括有計劃地鍛煉、進食、就寢。
* 傳達家庭價值觀，設定明確的行為期望及限制。
* 定期開展計畫討論，明確告知當前事件及時間要求。
* 活動即將轉變時，提供充分的通知時間（5-10分鐘）。
* 花時間討論表現出的焦慮和擔憂，提供清晰、適當的解釋和支援。
* 每天留出一定時間關心他們，互相交流、傾聽，分享感受。
* 鼓勵創造和遊戲，引導自我表達。
* 鼓勵與同齡人、玩伴、朋友一起活動。
* 允許在適當時間自主選擇活動或做其他事情。
* 參與活動，包括遊戲、戶外互動、跳舞、唱歌和手工藝。
* 參與練習減壓活動，如呼吸練習和腦力休息。
* 尋求家人、朋友、值得信賴的成年人及任課老師的支持或指導。
* 與兒科醫生交談，討論可能存在的健康問題、過敏史或其他醫療問題。
* 如果問題持續存在，請尋求心理健康專業人員、社區長者或家庭援助服務的支援。