

## 帮助孩子应对压力

压力会影响任何人——甚至是孩子——让人感到不知所措。压力来自对一个人的要求和他们满足要求的能力（或感知能力）。儿童的压力来自外部（家庭、朋友、学校、疾病、亲人死亡、离婚和灾难）和内部（儿童对自己施加压力）。

### 我的孩子感到压力的迹象是什么？

- 情绪波动
- 行为异常
- 睡眠模式的变化
- 尿床
- 胃痛
- 头痛
- 梦魇
- 分离焦虑
- 对问题的过度反应
- 学习成绩的剧烈波动
- 拒绝参加活动
- 难以集中精力
- 完成学校作业有问题
- 疏离
- 退化（常见于低龄儿童；可能包括吮吸拇指、捻发）
- 说谎、欺负别人、对抗权威（常见于大龄儿童）

您可能无法让您的孩子不感到沮丧、悲伤或愤怒，但您可以帮助他们应对这些情绪。

当问题严重和/或干扰日常生活时，请寻求帮助。与您孩子的医生或咨询师讨论。

在帮助孩子应对新型冠状病毒肺炎大流行带来的压力时，获得免费的情绪支持：

拨打密歇根州新型冠状病毒肺炎热线 1-888-535-6136，并按“8”与保持健康（Stay Well）咨询师交谈。

*“健康危机咨询和培训计划”由联邦应急管理局（Federal Emergency Management Agency FEMA）拨款资助，并由密歇根州卫生和公众服务部的紧急行为健康工作人员提供指导。内容改编自 Louisiana Spirit CCP。*

## 我如何帮助我的孩子？

- 每天抽出时间与孩子相处。
- 给孩子很多拥抱和亲吻。
- 关注孩子的感受。
- 倾听孩子的心声——让他们谈论可能造成压力的事情。
- 通过讨论潜在的压力情境，帮助孩子做好应对准备。
- 陪伴孩子。尊重孩子，告诉他们当他们准备好说话时您会在他们身边。
- 有耐心。抵制住要解决每个问题的冲动。帮助孩子成长为一个很好的问题解决者。
- 避免在孩子在场时谈论您的烦恼。
- 确保孩子得到适当的休息。
- 确保孩子获得适当的营养——均衡膳食和规律饮食。
- 确保孩子得到足够的锻炼。
- 避免过度安排时间。帮助孩子管理他们的时间和责任。
- 确保孩子有玩耍的时间和安静的时间。
- 监测对关于创伤的新闻的接触情况。