

# 孩子小，压力大？



你有时会感到压力吗？你的孩子也会。压力可能是每个人生活的一部分，但是长时间的压力是有害的。你可以帮助你的孩子学会识别和处理那些可能导致压力或压力迹象的情绪，比如沮丧、悲伤、担忧和愤怒等。

## 注意孩子身上出现的不寻常的行为。

三岁的 **Micah** 通常会和他的父母和朋友聊天、欢笑，但是他的妈妈注意到他花了更多的时间拥抱和摇晃他的泰迪熊。他的同学 **Maddie** 通常快乐地玩耍她的玩具和书本，但她突然地经常粘着她的老师，并且很容易沮丧。两者都可能是显示压力的迹象。

## 帮助你的孩子了解他们的感受。

告诉孩子你看到了什么，帮助他们识别自己的感受。“**Micah**，你的脸看起来很悲伤。”“**Maddie**，你看起来很忧虑。我能帮忙吗？”试着与孩子一起读一些关于情感的书。向你孩子的图书管理员咨询建议。有两个参考：**Ed Emberley** 的《高兴的怪物、悲伤的怪物》（**Glad Monster, Sad Monster**）和 **Aliki** 的《感受》（**Feelings**）。

## 教给应对的方法。

在如何应对负面情绪方面，作出示范。“我觉得难过。我们拥抱一下，然后去散散步。”“没人接我的电话，我很沮丧。我们去吃午饭吧，我晚点再试试。”“当我们走的时候，你愿意把一些喜欢的东西打包装进袋子里吗？”不要忽视它们，而要鼓励你的孩子通过倾听来分享她的感受。

## 限制压力。

试着预测可能导致压力的事件，并让孩子为之做好准备。让她知道奶奶生病了，所以你去看望的时候奶奶会躺在床上，或者她在学校会有一位新老师。向她保证，起初她可能会对发生的变化感到奇怪，但是一切都将会过去。在有压力的时候，尽可能保持正常的生活习惯。如果可能，当你的孩子已经在适应当前的变化时，尽量避免产生额外的有压力的变化。

## 陪伴

每天抽出时间和孩子交谈。即使他看起来不想说话，也要花时间和他在一起。经常安慰他，让他知道父母是关心和爱他的。一起玩耍可以增强孩子的应对能力。

## 与她的儿童保育或健保人员谈谈。

如果你的孩子表现出严重或长期的压力迹象，请将你的担忧与儿童保育或健保人员分享。一个对日常活动不感兴趣、睡眠或饮食不正常、持续表现出孤僻或容易心烦意乱的孩子可能需要额外的帮助。

### 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](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education