

記住：如果支持孩子和愛護孩子的父母在孩子盡力而為的一切事情上(不只是當他們成功時)都讚賞他們，會幫助他們成為充滿自信的成人。

如果你覺得很難管教孩子、或你對於他們的行為或健康感到擔心，有可以幫助你的人。與你當地的社區保健中心(community health centre)聯絡或撥電給父母線 (Parent Line) 吧，電話 13 20 55。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service，簡稱 TIS)，電話 131 450。

你可以在多元文化通信服務 (Multicultural Communication) 的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljani. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.

壓力——也會影響兒童

Stress - it affects children too

壓力——也會影響兒童 Stress - it affects children too

當成人應付家庭負擔和家庭問題時(例如工作太多——或太少時)——很容易會忘記兒童在他們的生活中也有使他們不如意的壓力。不順心的情況是生活的正常部份之一——它們可以幫助成人和兒童學習怎樣解決問題和成為更堅強的人，但太多壓力會導致問題。

我們作為父母的，要做一個困難的平衡。一方面我們需要保護孩子，以免他們受到太多壓力的影響——但另一方面，我們也需要給他們應付挑戰的機會和讓他們自己解決問題。以下的建議是 Contact 所幫助收集的。Contact 是一個為父母和其他照顧兒童的人提供資料、轉介和支持的機構。

在學校內，兒童有機會學習和交友，但也帶來使他們擔心的問題，例如功課、測驗、和人際的關係——兒童們常常擔心其他兒童會不會喜歡他們和接受他們。父母們可以幫助孩子的方法是對每天在學校(不但在課室內，而且在操場內)所發生的事情感到興趣、讚賞他們所盡的努力、並且鼓勵他們、和不強迫他們要拿到好的成績。

如果對孩子施加太多的壓力，要他們贏，有組織的運動會真的使某些兒童感到焦慮。教導兒童為娛樂而參與運動——而不只是為了贏或討你的歡心。讚賞他們所盡的努力——尤其是如果他們或他們那隊輸了。

鼓勵孩子歡迎生活中的轉變，而不要害怕轉變。你可以幫助的方法是為他們提供新的經歷和活動，並且常常給他們你的支持。

有時要給孩子自己解決問題的機會。自告奮勇地替他們解決問題好像是關懷他們(和有時是最容易做的事)，然而，從長遠的觀點來看，這會使孩子更難學習怎樣自己解決問題。應該常常與他們討論解決的辦法，並且給予建議，和讚賞他們所盡的努力。

給兒童做新事務的機會會幫助他們感覺自己有辦事的能力和增加他們的自信心。要確保這些事務對他們而言不是太困難，和記住：他們只是兒童——不要期望他們做得十全十美。

確保兒童有大量週圍奔跑和玩耍的機會——活動四肢有助於減少緊張的情緒。球類運動、跳繩、騎自行車、跑步、跳躍、游泳都是好的活動。

不要忘記讓兒童有時間“做白日夢”——有空閒的時間進行非組織性的遊戲或只是坐下來思考，對兒童情緒上的成長是重要的。

想一想你的孩子花多少時間看電視。你需要限制他們看多少電視和限制他們看什麼節目嗎？例如：他們有足夠的時間玩耍、思考和與你交談，而沒有被電視分心嗎？