

親子More天倫

| 家文

想得太多

都市生活緊張，莫說大人，孩子同樣有壓力，往往影響到精神健康，夜夜失眠。

緊張導致失眠

昨天，小萍上課時突然哭起來，班主任劉老師馬上帶她去找新來的社工姐姐貝兒。

「不會無緣無故哭起來，聽劉老師說，小萍近來上課時精神欠佳。」我找貝兒談談，好好了解下小萍的情況。

「她說擔心下周派測驗成績。」貝兒說。

「小萍的成績一向在班中前列，她是否自我要求太高？」我推斷。

「她說數學科有幾題未做完。」貝兒說，「她哭說做得太慢，那幾條試題她是懂得做的。」

「小萍一向做事認真，還有點完美主義，字寫得不端正，都會擦掉重寫。」劉老師說。

「我有引導小萍講出做得慢的原因。」艾美說，「她哭說這個學期睡得不好，測驗時腦子轉得很慢。」

「開課都兩個月了，即是說她已經長時間睡得不好。」我說，「劉老師，小萍的情況必須正視。」

「對！現在不止成年人寢難安，連小孩子也會失眠。」劉老師嘆氣。

「據我的初步判斷，小萍是想得太多，思緒糾纏影響心理。」貝兒說。

「她跟你怎樣說？」我問。

「我問她為何睡得不好，她說每晚躺在床上，腦袋都會想到很多東西未做完。」貝兒說，「她是感到壓力！」

擺脫糾結思緒

「似乎她的思緒十分亂。」劉老師說。

「的確很亂，造成了糾結。」我說。

「之前讀過一套紓解糾結思緒的方法，本來是用於大人的，不過對孩子應該也有用。」貝兒說。

「那就不妨分享下，我們人人或多或少都有思緒糾結。」劉老師說。

「首先是要分散注意力，若果一件事做得太久還未

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽，做關心女兒的媽媽

能完成，最好先暫時放低，做別的。」貝兒說。

「有道理。做一件事糾結太久，腦筋只會更不靈活。學生做試卷，遇上一下子不懂答的題目時，也應跳過，先答其他的。」我說。

「明白了，小萍可能就是太集中於一些難答的題目，拖慢了答題的速度。」劉老師說。

「第二，當遇到不能解決的事情時，馬上做深呼吸。」貝兒說，「最好閉上眼大力呼吸。」

「聽說打坐冥想也很有效。」劉老師說，「不過要小孩子冥想，有點兒困難。」

「再下一步是反思，想一想目前遇上的難題是否真的很重要，還是有其他可行的法子？」貝兒說。

「這很實用，把眼光放遠一點，思維才會擴闊。」我說。

「還有一樣更實用的，要學習自我欣賞。」貝兒說，「當思緒陷於糾結時，人就會有無力感，再想下去，只會產生更多負能量。」

「十分有道理。想偏了，只會加劇挫敗感，倒不如想一些以往成功的例子，自我欣賞，自我提振精神。」我說。

「這對小孩子來說，不容易做。」劉老師說。

「可以換個另一種方法，以前有個電視廣告，有個學生慨嘆打波遇上落雨，他的同學卻說明天會放晴。」貝兒說。

「希望在明天，很好！」我說，「這不但是一個分散注意力的好法子，同時注入正向能量。」

「引導孩子從另一個角度去看事情，可帶領他們由憂慮中抽身出來。」劉老師說。

「引導孩子擺脫糾結，我還有最實用的一招，就是講笑話，如果可以，帶他們看一齣喜劇，大笑一餐，萬試萬靈。」貝兒總結。

「果然是專業人士！」我讚道。

改善失眠妙方

「說到失眠，我可以提供一套實用方法。」劉老師說。



「馬上說來聽聽！」我說，「有時我也會因失眠而心煩。」

「這套方法叫478呼吸放鬆法，是美國哈佛大學一位博士提倡的」，劉老師說，「第一個步驟是將舌尖抵在上顎，嘴巴吐出所有的氣。第二步是用鼻子慢慢吸氣4秒，然後憋氣7秒。」

「明白了，4秒和7秒就是4和7，還有8是什麼？」我問。

「8是最後一步，跟着再慢慢從嘴裏吐出所有吸入的氣，心裏數8秒。」劉老師繼續說。

「有何科學根據？」貝兒問。

「博士解釋，吸氣4秒可吸入大量氧氣，憋氣7秒能讓氧氣徹底進入血液，最後慢慢呼氣8秒，有助減慢心跳，同時排走肺裏的二氧化碳，降低交感神經的興奮程度，放鬆心神。」劉老師解釋。

「說得動聽，但不知有沒有效果？」貝兒再問。

「效果不錯，我試過了。」劉老師說。

「任何方法，效果都會因人而異，不過這套方法又不用吃藥，只需把握呼吸速度，試試也無妨吧。」我笑說。

爸媽想一想

1 子女自我要求定得太高，可以如何開導？

2 完美是好，但凡事鑽牛角尖，怎麼解救？

3 反過來子女事事不上心，又應如何處理？

親子話

當子女憂愁的時候，爸爸媽媽要擔當最好的聆聽者，讓孩子說出心聲，釋放負能量，自然就會增加正能量！

貓爸與小貓

| 貓爸

父女談「天」

貓爸：星期日立冬，天文台話氣溫會急降。

小貓：知道嘞！我已經打咗電話提爺爺着多幾件衫。

貓爸：識得關心爺爺，男個Like小貓。

小貓：忽然轉涼，今年天氣好似好難捉摸。

貓爸：唔算難捉摸，天文台話根據過去個幾月的狀況，赤道太平洋中部及東部水溫逐漸下降，顯示拉尼娜現象正開始發展。

小貓：咩叫拉尼娜現象？厄爾尼諾現象就聽過。

貓爸：拉尼娜現象又叫聖女現象，與厄爾尼諾剛好相反。

小貓：咁即係點？

貓爸：先講講厄爾尼諾現象，呢個名來自西班牙文，解作聖嬰，因為通常在聖誕節前後出現高峰而得名，每幾年就會出現一次，赤道太平洋水溫會升高，變成暖流，造成全球氣候變化。至於拉尼娜，因為是相對，所以俗稱聖女現象。

小貓：厄爾尼諾會有咩影響？

貓爸：印尼、澳洲、南亞以至巴西東北部都會出現乾

旱，但從赤道中太平洋到南美西岸就會多雨。厄爾尼諾會引發天然災害，例如南美洲就試過爆發洪水，澳洲和印度又因為太乾旱，造成農作物失收。

小貓：即係話，拉尼娜現象較好？

貓爸：雖然話係相反，但拉尼娜現象之下，華南的東北季候風較強，引致香港冬天比較寒冷。

小貓：即係話，嚟緊嘅「雙十一購物節」，我要買定多啲冬裝先得。

貓爸：我的天！