



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打  
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，  
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 上找到关于家庭教育计划的材  
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

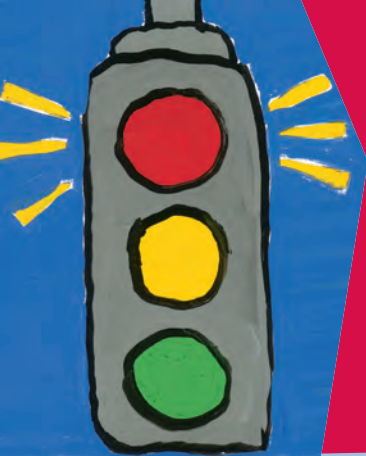
# 压力

它将如何影响你和你的孩子



作为家长或看护者有时似乎是一种让人喘不过气来的责任。在照顾你的孩子的时候，你同时还要履行许多其它角色，这会在家，工作中或其他场合制造一种压力。如果你不能识别和处理，压力将会影响你的身体，情绪和精神健康。结果，你的家庭环境也会因此受影响，特别是你的孩子。





重要的是要关注你的身体来识别压力信号，这样你就可以采取措施以健康的方式做出回应。你可能无法消除产生压力的原因，但是你能够减轻并管理压力，这样你就能够以最佳状态为你自己和你的孩子活动。

## ★ 产生压力的原因

压力可以由多种正面和负面的因素，或因素的组合造成。压力的一些来源有：

- 喜爱的人生病或死亡
- 影响家庭和朋友的艰难
- 人际关系的烦恼
- 丢掉工作
- 新工作
- 平衡工作和家庭
- 新生婴儿
- 管教孩子
- 财务困境
- 搬新家

## ★ 压力的影响

压力会在身体，情感和精神上对你产生影响。它可能导致你在不太能控制自己的情况下对他人和情况做出反应，而通常你不会这样做。

下面列举了一些可能会对  
你和他人产生影响的压力：

- 痛斥孩子
- 疏于照管孩子
- 人际关系的问题
- 工作中存在的困难
- 健康问题
- 混乱的家庭环境
- 易怒
- 健忘
- 精力无法集中



## ★ 压力征兆

当你处于压力下时，你的身体通常会告诉你。  
注意这些信号，特别是这些信号的组合。

- |               |             |
|---------------|-------------|
| - 头痛          | - 感到沮丧      |
| - 背痛          | - 胃痛        |
| - 高血压         | - 疲劳        |
| - 经常生病        | - 难以入睡      |
| - 不正常的体重减轻/增加 | - 感到焦虑      |
| - 经常消化不良      | - 唇疱疹       |
| - 喜怒无常        | - 过度饱食或吃得太少 |

## ★ 减轻压力

下面这些建议将有助于减轻你生活中的压力水平。

- 锻炼。(你能够燃烧那些压力期间集中，堆积在你体内的化学物质。)
- 吃健康食品。(避免加工食品。进食少量的含糖和油腻食物，多吃蔬菜，水果和全谷物食物。)
- 避免咖啡因，酒精，药物和尼古丁。
- 安排时间保持充足睡眠和休息 (大多数成年人平均每天需要8小时的睡眠。根据年龄，儿童平均需要10到12小时。)
- 寻找你喜欢的兴趣爱好。
- 让家庭成员参与为家庭责任帮忙。
- 在你有选择的时候，要学习说“不。”
- 准备一份“要做的事情”的清单以避免你的思维混乱。
- 从家人和朋友那里获得支持。
- 花时间照顾好你自己。







压力是生活中正常的一部分。你如何处理压力将在很大程度上影响你的家庭氛围以及你的孩子将如何应对压力。



### ★ 关注孩子

- 你管理自身压力的方式将显著影响孩子的压力水平和他们如何应对压力。
- 努力为孩子确定一种他们能够遵守的可预测的日常程序。按照固定时间安排家庭作业，用餐，游戏，安静时间和睡眠时间。
- 通过倾听和观察孩子的身体语言和行为，注意在产生压力时孩子如何反应。
- 与孩子谈论他们可能的压力和焦虑。他们可能需要一段时间才能用语言表达他们的情感。一起讨论解决方案。在度过困境时显示照顾和关心，您能帮助增强与孩子的关系。

### ★ 额外帮助

通过当地社会服务机构，医院或社区寻找压力管理课程和咨询。

压力太大可能造成焦虑，沮丧，溃疡，心脏病或糖尿病恶化。



有时，你可能没觉得有压力，但是你的身体发出你需要放松的信号。放慢脚步，安排一些休息并照顾好你自己。

### 欲了解更多

#### 儿童图书

**GETTING OUT OF A STRESS MESS!**  
Michaelene Mundy, 插画 R.W. Alley  
**HARRIET, YOU'LL DRIVE ME WILD!**  
Mem Fox, 插画 Marla Frazee

#### 成人图书

**BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE**  
Laura Davis & Janis Keyser  
**CARING FOR YOUR SCHOOL-AGE CHILD**  
American Academy of Pediatrics/Edward L. Schor, M.D., F.A.A.P.

#### 组织

**HEALTHY CHILDREN**  
(847) 434-4000 或 [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)