

讓兒童的焦慮有出口—加強兒童心理的抵抗力

作者：高雄長庚兒童青少年精神科 周文君主任

對孩子來說，除了身體抵抗力外，心理抵抗力的健全與否也相當重要，而心理抵抗力包含孩子面對情緒、環境及社會壓力時的抵抗力。

「**情緒抵抗力**」是指一個孩子在面臨挫折時，他的意志力、忍耐力以及解決問題的能力。我們常見到孩子會在公眾場所或街上哭鬧，可能只因為想要的東西得不到，父母不買給他，別的小孩不讓他的事，反應出孩子的情緒抵抗力差，不願意等待、輪流、分享，選擇以哭鬧作為表達，無法溝通。這種不正確的問題解決方式，為所欲為的行為，隨著年齡如果沒有改善，就可能形成孩子任性、驕縱、控制力差及衝動的個性，當然會影響將來的心理抵抗力。很多家長常覺得孩子還小，孩子想要什麼，總會基於愛孩子的立場，不忍心拒絕，卻在不經意中，讓孩子變得無法等待，無法忍受不能擁有，無法學會溝通及尊重別人，不僅降低孩子的心理抵抗力，也形成孩子凡事以自我為中心，「只要我想要，有什麼不可以」的人生觀，是值得擔憂的。

「**環境抵抗力**」是指孩子面對外在環境的參與動機及適應狀況，參與動機高的孩子，能很快融入團體，就代表環境抵抗力好。尤其當孩子剛上學時，必須適應學校這個小團體，適應新的老師和小朋友，需學習遵守團體規範，這些變化會讓孩子心理上產生重大的壓力，如何協助孩子克服這些壓力，增強環境抵抗力，是孩子進入社會體系一個重要的過程。這時家長會面臨考驗，就是孩子一遇到困難或不適應時，會想逃避、找理由抗拒、哭泣、焦慮、作惡夢、甚至更黏家人等行為，不願意自己想辦法；大人應堅持原則，以循序漸進的方式指導孩子，並與孩子共同解決困難，從中學習面對挫折和失敗，培養越挫越勇的戰鬥精神，直到最後享受成功的滋味，不但讓孩子對自己建立自信，也訓練孩子解決問題的能力、挫折忍耐力，並增強環境抵抗力。

「**社會抵抗力**」是指面臨社會誘因時，孩子擁有正確的道德觀和判斷力，是父母和老師最最應該重視的，假使在成長過程，給孩子建立正確的道德觀和判斷力，那麼長大後對社會的誘因較具抵抗力，誤入歧途的可能性自然減低許多。在建立孩子的社會抵抗力時，家

長就要協助孩子打社會「預防針」，這「預防針」是指利用各種機會教育，透過討論，建立孩子正確的社會判斷力和正確道德觀，在父母陪著孩子一起學習的模式中，就像給孩子打預防針一樣，那麼孩子的社會抵抗力自然跟著社會經驗的增加而逐漸成熟，日後面臨各種社會情境與挑戰時，具備很好的抗壓力及判斷力。

如果說，孩子的心理抵抗力的基礎建立要靠父母，那麼當孩子進到學校以後，如何延伸孩子心理的抵抗力，老師的角色也開始加入行列了。面對來自不同環境、不同教育方式的學生，老師該怎麼做，才能增強孩子在團體生活中的心理抵抗力呢？老師除了必須教導孩子如何適應團體生活，從活動的參與中，建立孩子的自信心與積極參與的好習慣，讓孩子相信自己也能夠做得好，並與同儕一起學習分享、合作、輪流、等待等社會化經驗。其次，賞罰分明並給予精神與實質的鼓勵來增強孩子的動機，也是老師帶領孩子的重要訣竅。在這個階段，孩子最需要的就是是非對錯的觀念，因此老師的獎賞、肯定、讚美與適度的處罰，就成了自我控制力與道德判斷力發展的重要關鍵和依據。

根據醫學觀點，心情憂鬱沮喪、過度被呵護、拒絕接觸大自然和人群，不參與任何活動、缺少陽光、笑聲和愛的孩子，就像花草失去抵抗力將會枯萎，身體抵抗力當然也會變差。相對的，一個快樂的孩子，活動力強，參與動機高，團體的融入性強，透過各種活動，身體發展就會比較好，因此，心理健康的孩子，當然身體的抵抗力也會提高，這就是醫學所說的「身心一體」，心理影響生理最明顯的例子。

簡單的說，所謂的心理抵抗力其實就是建立孩子正確積極的處世態度及社會參與、適當的情緒表達及管理，以及健康正確的人生觀與道德觀。在孩子的人生中，讓孩子在愛的感覺中長大，培養孩子的自主性和自信心，當孩子遇到困難時，讓孩子先提出意見，充分表達自己的看法，父母與師長再從旁協助並加入討論，學會合作與分享的喜悅，千萬不要怕孩子跌倒，唯有讓孩子自己學到的經驗，才有深刻的體會，並擁有一顆堅強的心，不會輕易被小事打倒或受誘惑，就能成為一個心

林口長庚醫院兒童心智科 2022.08.01 修訂

理與生理抵抗力超強的健康兒童與青年。