

抗疫抗逆

過往一年，新冠肺炎疫情反覆，大多數香港人均疲於奔命。作為育有特殊學習需要(SEN)兒童的家長，在面對疫情和工作的同時，還要兼顧子女在家學習、訓練、情緒管理等等，當中所面對和經歷的壓力實在不少。SEN兒童家長一方面要應對疫情所帶來的負面影響，同時更需要照顧孩子在疫情下的適應及訓練，令壓力百上加斤。香港婦聯在2020年6月發佈關於「在新冠肺炎影響下家長及學童情況」的調查發現，疫情下大部分受訪者均感到強烈擔憂，只有11.8%的受訪者對子女停課沒有擔心。當中有52.6%擔心子女的學習進度問題。此外，由於子女停學在家時間長，有22.6%的受訪者亦擔心對子女的心理造成影響。疫情期間，家長們對於子女學習、訓練的擔憂，亦不免成為他們個人的壓力，對家長自己的心理造成負擔。事實上，適度的壓力能令我們進步，也能令我們的身心靈學習調節以應對環境的轉變。然而，過度的壓力會帶來負面的影響；如果出現以下三大情況，更是情緒響起警號的訊息，必須及早尋求專業支援

- 1) 日常生活大受影響：受情緒影響導致不能勝任日常(能夠應付的)工作或應有的責任，如：父親、母親的角色等
- 2) 超出一般人應有的情緒反應：身心不適、感到絕望、有自殺傾向等
- 3) 出現一般人不會有的徵狀：幻聽、幻覺、感到有人跟蹤及監視自己等

根據何慕斯與雷伊 (Holmes & Rahe, 1967) 所編製的社會再適應評定量表 (The Social Readjustment Rating Scale)，生活上大大小小的事情，不論正面(節慶、結婚等)還是負面(失業、欠債等)，所帶來不同程度的改變均會成為我們的壓力來源。認知行為治療理論指出，面對不同的事件、壓力時，人們的思想、感受、身體反應及行為等會互相影響，而令不同人對於同一事件也有不同的反應。在面對壓力的同時，我們可學習透過思想、感受、身體反應及行為四方面，去幫助自己和孩子提升抗逆能力。

1 思想

正所謂苦樂全在主觀的心，不在客觀的事。培養正向思維，能幫助家長和孩子在遇到挑戰和困難時，更傾向以積極樂觀的思維和態度去面對。家長可為自己及孩子預備感恩日記本，每天記錄自己的心情，寫下幾件當天感恩的事情、感激的人。對於年紀較小或未掌握文字能力的孩子，不必局限於文字記錄，家長可引導孩子以圖畫表達，甚或乎在家長引導下作口頭分享。重點是從每天生活的大小事中指出值得感恩的事，逐步培養正向思維模式。

2 感受

家長如何表達及應對自己的情緒，與孩子的社交表現和情緒管理有直接關係。在面對壓力時，家長若能以身作則展示適當的舒緩及應對情緒的方法，便能成為子女的好榜樣。在可行的情況下，家長可安排自己每日有一段短時間，給予自己安靜的空間進行自己喜歡的活動，在忙碌的生活中稍作喘息。要記得：好好照顧自己，才有力量照顧孩子。另一方面，家長亦需引導孩子認識情緒。家長可利用事件+情緒詞彙的方程式去肯定孩子的情緒，如：好耐都冇得返學見下同學仔(事件)，你覺得好唔開心(情緒詞彙)，從而讓孩子理解不同情緒感受，以及引起這種感受的相關情境。久而久之，孩子會更容易自主地表達自己當下的感受。同時，家長亦可因應孩子的年齡和需要，教導相應的情緒調節策略，如：向成人尋求安慰、畫圖畫、聽音樂等，讓孩子明白舒緩及應對情緒的合宜方式。

3 覺察身體的反應

每個人都會面對壓力，適度的壓力本來並不是甚麼問題。但是，過度的壓力會影響我們的身體，讓我們產生不舒服的感覺，如頭痛、食慾不振、肌肉酸痛、胃痛等等。我們如果能留意這些身體發出的訊息，從而注意自己當下的想法和感受，並透過以下的方法，利用放鬆練習去替代身體緊張的感覺，對我們減壓亦有幫助。

4 行爲

在面對壓力時，放鬆練習能協助我們和孩子，重新掌控身體的感覺。成人放鬆練習可參考 <https://www.egps.hk/relaxation-exercise>，適合兒童較生動和形象化的放鬆練習可參考 <https://youtu.be/c5XYTGu5OKA>。家長若能每天抽空與孩子一起進行身心放鬆練習，在自己面對情緒和壓力時，便更有機會能用上這些方法應對緊張的感覺；在留意到孩子有需要時，也能適時介入並引導孩子運用這些他們已學會的方式去應對情緒。久而久之，孩子在面對情緒和壓力時，也較能自主地運用這些技巧。同時，在抗疫期間，孩子的時間表、固有的生活節奏被打亂，大人和孩子會有不同情緒反應，也是人之常情。家長可以透過建立新的常規（重新設定新的時間表，給予時間，讓自己和孩子適應），並和孩子一起透過不同方式與親友保持聯絡，建立支援網絡，從而提升安全感、增強抗逆力。

總體來說，疫情期間，家長和孩子的生活節奏均被打亂。面對突如其來的轉變，焦慮、擔憂甚至情緒波動，都是常見的反應。在我們忙於適應新常態的同時，SEN孩子更需要時間和支援去適應日新月異的防疫措施。提升抗逆力不但能幫助他們面對疫情，對日後應對生活上的大小挑戰亦裨益不少。