



心得分享

百分百家長65期



# 三步走換取好心情

文：藝康

近年，緩解情緒成為社會熱話，根據世界衛生組織（WHO）統計顯示，疫情引致全球的焦慮和抑鬱問題大幅增加 25%。

很多人都沒有想到其實只需三步，情緒便會得到很好的緩解。

## 第一步：了解自身狀態

疫情持續至今，為社會帶來前所未有的改變，其中緩解情緒廣受國際關注，長時間無法自由活動使不少人出現情緒困擾。為此，國際組織由疫情至今取得了不少研究成果，為緩解情緒提供有效的應對方法，其中聯合國教科文組織（UNESCO）的成果甚具代表性。



焦慮狀態是情緒的最大元兇，教科文組織訂定了一套簡單工具用以評估兒童及青少年，方便家長及教師使用。其實某些焦慮症狀也很適合作自我評估。



### 生理

頭暈目眩；身體感到忽冷忽熱；有胃痛、噁心、嘔吐等感覺；頭痛；難以入睡；容易疲勞；食慾不振等。



### 認知

過於擔心自己與親友患病或死亡；常害怕做錯事情；完美主義者；社交時感到害羞或尷尬；常會感到緊張。



### 行為

出現強迫行為；會不時抓頭皮或皮膚；黏人不放（小朋友）；難以集中注意力；常易怒與出現爆發的行為。

● 註：筆者整理自 UNESCO(2020). *Minding our Minds During Covid-19*.

雖說症狀因人而異，但普遍原則還是具相當參考性。此外，相較於未成年人的情緒問題往往較易被發現，成人常常會忽視自己的情緒困擾。因此，作為教育工作者的老師與身為教養者的家長，首要檢視自身的情緒狀態，若發現正陷入情緒的困局，加以正視及尋求幫助更是必要。這也是國際組織一直強調的核心理念：要解決未成年人的情緒問題，成人必須先關注自身是否存在相同的困擾，絕不能輕視或忽視。

除了上述的檢定方式，教科文組織也提供了一系列緩解情緒的策略，方法不但簡單實用，更可因應自身狀況作適度調整。



## 第二步：以有效方式提升身心健康

以下八種方法不但有效緩解焦慮，更是提升身心健康的上佳方法<sup>註</sup>：

### 保持衛生

自疫情以來，勤洗手已成為全球共識，保持個人衛生不但能防疫，更有助促進健康心靈，讓人舒暢。

### 營養飲食

防疫規定與外送便利，易使人忽視均衡營養。減少鹽油、控制糖量，多吃蔬果與飲水，不但改善健康，更能調節情緒。

### 充足睡眠

長期醫學研究已證實，充足睡眠與固定作息時間能改善身心健康；讓子女遵從規律的作息表，更是親子教育重要一環。

### 規律運動

不管運動形式，親子運動都能帶來正面情緒，並對個人健康有所裨益，更是提升與子女親密度的有效手段。

### 呈現問題

透過書寫、繪畫或可視化方式呈現問題，比只停留在思考層面更易找出成因，也能讓處理方式更明確。

### 學會盡責

以尊重方式與子女討論家庭上的分工，不但能強化家庭凝聚力，更能讓未成年人學會為行為負責。

### 學習新技能

學習從未接觸的新事物對培養積極情緒起重要作用，這對小朋友與成年人亦然，更是培養多元智能其中一種最佳方法。

### 適當娛樂

疫情期間，不少親子衝突的成因正是遊戲時間。適當的娛樂既必須也是未成年人的權利，相比禁止，增進其有益的娛樂渠道更見有效。

上述方法可因自身的情況再作調整。考量社會實際情況、家人生活習慣與個人身心狀況選擇合適的方法，也可考慮讓自己和家人嘗試過往較少接觸的運動與藝術項目，視為一項自我挑戰也可作考量。不管如何，其目的在於選擇對自身有效且合宜的方法，促進個人身心健康。

### 第三步：明白社會情緒能力需要學習

每個人都有情緒，但由於身心會自我調節，成人往往習慣視若無物。相較於知識與技能等外顯能力，情緒較為隱性，在日常生活中往往難以被察覺，甚而忽視。

疫情持續對社會帶來各類負面影響，經濟、正常社交皆受到阻礙；危機中見轉機，這也讓社會提高對情緒問題的關注。近年，社會情緒（又名：社會情感；社交情緒學習）（Social Emotional Learning）被國際學界視為教育改革的關鍵；與此同時，更帶出一個核心理念：“情緒能力是需要透過學習獲得。”或許像其他一些生存技能，情緒管理能力是與生俱來，但要精益求精，更需要透過有效的學習過程。好比學習一門技能，從基礎到熟練，不能忽視這學習的過程。

為此，聯合國兒童基金會製作了豐富的網上資源供市民大眾免費使用，只要於網絡搜索“社會情感”等關鍵詞便可取得，內含短片、課本、繪本及短文等，更附有中英文版本，讀者實可多加利用。

- 註：有關內容是筆者梳理數份國際近年研究而來，並挑選了較易執行的方法進行介紹，文中以不失原文大意为前提，加入筆者自身的見解，如有興趣作進一步了解的讀者，可參考有關研究文獻，包括：  
UNESCO. (2020). *Nurturing the social and emotional wellbeing of children and young people during crises*. Retrieved from: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271>  
UNESCO.(2020). *Minding Our minds during covid-19 helping school going children manage their mental health*. Retrieved from: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374578>  
UNESCO.(2020). *Life in the time of covid-19: A guide for parents of children with disabilities*. Retrieved from: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373374>

（作者：教育工作者、現為自由撰稿人）