

## 5 個陪伴孩子減輕考試壓力小貼士

撰文: 社工 楊家榮先生

### 家長密集催谷為子女帶來沉重壓力

終期考試臨近，莘莘學子於全面恢復半日面授課不久，又要忙於準備應試。有家長為提高孩子成績，除學校上課和功課外，他們為子女每星期安排補習，額外購買多本補充讓孩子進行操練，期望透過不同方法幫助孩子改善成績。誠然，密集式練習有機會提昇學習成效，但過度操練會使孩子厭倦學習，無助改善成績之餘，甚至影響情緒。明白望子成才是家長普遍心態，但家長對子女有期望之餘，也要顧及其能力及感受，目標不能過於脫離現實。

### 如何陪伴孩子應付考試，以減輕壓力？

考試壓力是無可避免，作為家長，如何給予孩子支持和鼓勵？小編有以下 5 個小貼士。

#### 1. 同理心聆聽孩子心聲和需要

考試期間，家長宜關心子女情緒，聆聽及明白他們需要和心聲，或是提供空間予他們做一些他們喜歡做的事或吃點喜歡的零食，讓子女感受家長關愛自己，而非他們是否擁有優異成績或卓越才能。

#### 2. 多說正面鼓勵說話

在考試期間，有些家長於子女完成該科考試後便急不及待追問子女：「今天考試識唔識做？」「明明我都教咗你，點解你都係唔識答？」其實，考試成績高與低，其實受很多因素影響，有時不只歸因於某一兩項因素，而家長上述的提問會讓孩子害怕失敗，家長宜多關心子女感受，例如：「你知道爸爸媽媽都好愛你，沒有解決不到的難題，我哋都願意和你一起面對。」「成績高低只係其中一項衡量指標，只要你用心溫習，爸爸媽媽已好欣賞你！」「今次考得唔好唔緊要，下次再嚟過！」

#### 3. 盡量放手讓孩子準備考試

孩子漸漸成長，他們開始獨立承擔責任。有些家長因為擔心孩子成績，很想幫孩子一把，當孩子開始溫習時，他們便一直坐在孩子身邊，死盯著孩子，直至孩子完成溫習為止，這樣其實會給孩子帶來更大壓力。年紀稍大的孩子，家長宜開始學習放手，當孩子溫習時，你不妨坐遠一點，只要讓孩子知道你在他身邊支持便行了，待孩子完成溫習後再向孩子提問也不遲。家長得明白，學習及應試是孩子的責任，必須放手讓孩子去做，千萬別心急四目緊盯孩子。

#### 4. 要留意子女明顯身心變化

在考試期間，家長宜留意子女情緒及行為會否有大變，例如由活躍好動變得消沉，或是無故胃痛、肚痛、頻密去洗手間、經常出現咬手指和拉扯頭髮等，這可能是壓力過大警號，家長需要適時介入，疏導孩子情緒。如情況未有改善，請儘快尋求老師、學校社工或其他專業人士協助。

#### 5. 足夠休息，保持身心平衡

有家長認為考試期間應爭取時間「全力搏殺」，因此孩子幾乎完全沒有遊戲及娛樂時間，這樣可能使孩子對學習感到厭倦，故此，即使是「搏殺期」，家長也適宜預留時間讓孩子休息和做運動，保持良好心態應付考試。

當然，讀書及考試始終是孩子需要面對的事，作為家長，即使你想幫助他，也不能代替孩子進入考場，為協助學生減輕壓力，我們將於下星期臉書中分享一點處理情緒和實用紓壓的技巧。

[#保良局學生輔導服務](#)

[#陪伴孩子應付考試小貼士](#)

