



# 如何幫助心智障礙的孩子減壓

教保員：賴鳳標

## 前言：

很多人有個錯誤觀念，以為心智障礙的孩子都「衣食無憂」，又「沒有經濟負擔」，便以為心智障礙的孩子沒有壓力！由於這個錯誤觀念，使我們支援心智障礙的孩子行為問題時有所偏差。

## 心智障礙的孩子的壓力源頭的五大層面

每人皆面對壓力，但其來源卻因人而異，不同的心智障礙的孩子有不同的壓力源頭；」。心智障礙的孩子的壓力源頭大概分為五大層面 (Grodén et al., 2001)：即「生活的變動及威脅」（如搬遷生活環境）、「習慣的變動」（如慣常活動受阻礙）、「愉快的事件」（如參加派對）、「不愉快的事件」（如被拒絕或責備），及「等候期間」（如等待參加渴求的活動）。



## 「受壓」的反應及表達方法

除了壓力源頭各有不同之外，「受壓」的反應及其表達方法亦可能是因人而異的。「受壓」的反應是指人面對壓力時出現的生理（如心跳加速、頭痛等）、情緒（如煩躁、鬱悶等），及行為（如退縮、做危險行為）的回應。心智障礙的孩子亦有這些「受壓」的反應，但其表達方法可能會異於常人或難以辨識。這可能是因為心智障礙的孩子沒有足夠或適當的語言能力、亦未能以一般人慣用的面

部表情或行為去表達其情；加上心智障礙的孩子亦可能缺乏應付壓力的經驗而真正受壓時反應異常，以致我們或對他們「受壓」的反應會覺得無所適從及難以處理。在幫助心智障礙的孩子減壓時，可參考下列幾點：



### 一、從心智障礙的孩子的角度去認識他們的壓力：

一般人認為心智障礙的孩子「衣食無憂」或「沒有經濟負擔」，便以為心智障礙的孩子沒有壓力！若果我們只用自己的角度去了解心智障礙的孩子的壓力，就不可能幫助他們。此外，心智障礙的孩子會較多運用行為去表達或發洩情緒，他們未必能分別負面情緒及負面行為；例如，他們可能以攻擊別人的行為來發洩憤怒的情緒，這可能是因為心智障礙的孩子將「打人」等同於「憤怒」。在這情況下，工作者就要分別可接受的負面情緒（憤怒）及不可接受的負

面行為（攻擊別人），並適當處理。在幫助他們之前，我們先要考慮自己對這些「另類」的情緒發洩的認識及接受程度。否則，我們幫助心智障礙的孩子減壓時反而增添自己的壓力。

### 二、幫助心智障礙的孩子抒發「受壓」的情緒：

心智障礙的孩子或者不能用複雜的語言去表達及調節情緒，工作人員可以用簡單的詞彙去標示他們的情緒。例如心智障礙的孩子於親人離世後出現煩躁或不安的情緒，工作人員可對他們說：「你不開心，是因為親人去世嗎？工作人員亦可透過「非語言」的方法幫助他們舒緩情緒，例如圖畫甚至塗鴉、聽玩音樂，做運動、或參與其他活動等等。但運用這些方法前，我們須認識及留意受助的心智障礙的孩子的特性及喜惡。

### 三、建立正面的應付壓力的方法態度：

工作人員可透過日常生活來教導及協助心智障礙的孩子運用正面的態度及方法去處理壓力。當預期的活動有更改時，工作人員可利用圖片及時間表方式去通知心智障礙的孩子；在時間表上，他們移走舊活動的圖片並貼上新活動的圖片；同時工作人員可簡單地講出應付的方法，並鼓勵心智障礙的孩子一齊講出這個

應付的方法，使他們內化這些應付方法。



### 四、保持正常化的生活：

若情況許可，應盡量讓受壓的心智障礙的孩子過正常的生活，即要他們跟隨（或至少部份）日常的生活程序。而在程序中，工作人員則可提供適當的協助及安撫。這樣做會幫助他們適應變化及加強他們對事物的控制感。否則，過份呵護可能會拖長心智障礙的孩子適應的進度，甚至衍生其他的問題。

### 五、積極預防強化抗壓的能力：

工作人員在平時加強心智障礙的孩子的「抗壓」資源；例如加強心智障礙的孩子的溝通及辨識情緒的能力、增進他們的社交支援網絡，及增強他們的生活技能及其自信心及減少其依賴。平時不要過度保護他們，要有時讓他們面對「適量」的壓力及難關，培養他們應付壓力的能力。