

幫助孩子擺脫焦慮的五個方法

焦慮是與生俱來的情緒反應，**每個人都有機會感受到焦慮**，小朋友亦然，例如當小朋友與父母分離、去到新環境等，難免會感到壓力而產生焦慮。作為家長又可以怎樣幫助孩子擺脫焦慮呢？



1. 認清焦慮源頭

家長要先了解孩子是因為什麼**原因**而焦慮，尤其是年紀較小的孩子，未必能以言語表達，家長可觀察他們的**行為及表現**，或根據最近發生的事件作估計。與父母分離、升學、測驗考試等都是孩子常見的**壓力**來源。

2. 事前預告

家長可以向孩子作**預告**，讓他們清楚知道之後會發生什麼事，使他們感到**安心**，**減低**對未知的不安。

3. 轉移焦點

若孩子正出現焦慮的感覺，家長可協助孩子**轉移焦點**，引導他們接觸其**喜愛或覺得有趣的東西**。家長亦可讓子女做一些他們喜歡的事情，例如玩遊戲、做運動、看圖書等，使他們可暫時**遠離煩惱**，身心得以**放鬆減壓**。



4. 接納焦慮，陪同面對

縱然焦慮情緒會讓孩子感到不適，很想逃避焦慮的感覺，家長也可以肯定及接納孩子的感受，並嘗試在孩子感到安全的環境下，陪伴孩子一同面對，舒緩孩子的焦慮感。

5. 以身作則

家長與孩子生活在同一空間下會互相影響對方的情緒，若家長自己都感到焦躁不安，孩子亦會感染到焦慮情緒，所以家長在關心子女情緒的同時亦要好好關顧自己的情緒及精神健康。



資料來源：

防止虐待兒童會

https://www.hkedcity.net/parent/challenges/stress/page_60b49854316e83a0093c9869

2021年8月3日