

如何處理子女焦慮情緒

樂樂原是個勤力又能夠專注學習的孩子，但自從升上小四後，上課經常不能集中精神，做功課時容易發脾氣，早上更不願上學，成績開始下滑。樂樂更常常於默書、測考時出現咬指甲、腸胃不適的情況。以上這些情緒、行為和身體反應，以及對學習的影響，都可能跟焦慮有關。

焦慮是我們面對困難或危險時的一種正常情緒反應。每個人都曾有過焦慮，孩子也不例外。當孩子需要適應新環境，或面對壓力，例如與親人暫別、與陌生人相處、在公眾場合表演、比賽、測驗、考試時，都較容易感到焦慮。孩子出現焦慮問題時，家長最重要的是接納他們的焦慮感覺，同時要適當及耐心地引導孩子學習勇敢面對挑戰。家長可與孩子一起進行適度的練習或預演，增強他們的自信心，並訂立合理期望，以一致的方法讓孩子逐步地接觸令他們害怕的環境或事物，以減低焦慮感。

家長千萬不要過分嚴厲，甚至責備孩子軟弱或沒勇氣；同時亦不要過分緊張，替孩子處理他們感到恐懼的事，這會間接鼓勵孩子的逃避問題，並強化了焦慮感。假若家長察覺孩子有持續焦慮的情況，並且嚴重影響學習、社交或日常生活，便應尋求專業意見。