



不要對焦慮的孩子說這些話

親子天下 2016-09-14 作者：曾多聞

美國小兒科醫學會最新報告指出，當代兒少焦慮問題嚴重，如何處理兒童焦慮？專家指出，不要用「沒事、一切都會好的」這種空話來安慰孩子。

這一代的兒少，是近代歷史上最焦慮的一代。美國小兒科醫學會報告指出，當代半數小學生的焦慮程度，超過 1950 年代的焦慮症病人。兒少焦慮，在開學及考試期間最嚴重。

爸爸媽媽該說些什麼，幫助孩子處理壓力？

資深心理學家、兒童心理健康機構 Child Mind Institute 主任吉兒·埃馬努埃來 (Jill Emanuele) 接受《時代雜誌》採訪表示，家長所要做最重要的一件事，是正視孩子的焦慮問題。就算孩子還是小學生，當他們說：「我很擔心、很焦慮」的時候，父母一定不要回答：「你會沒事的，一切都會變好的。」

當父母這樣說時，「你沒有給孩子機會表達他們為何焦慮。」安慰的話可能會暫時舒緩孩子的焦慮，但根本的問題沒有被解決，會一直重複出現，而且越來越嚴重。孩子焦慮時，爸爸媽媽應該幫助他們正視自己的擔憂與恐懼，問孩子：「你擔心什麼？害怕什麼？」然後與孩子討論：「我們可以怎麼樣去面對、去克服？」

剛升上中學的孩子，要面對全新的世界，承受來自新生活的壓力。許多剛升上中學的孩子首次接觸到社群媒體，本森·亨利身心醫學研究所創辦人瑪麗蓮·維爾切爾 (Marilyn Wilcher) 說：「很多家長不知道，但社群媒體非常令孩子焦慮。」她建議，爸爸媽媽應該幫這個年紀的孩子管理使用網路和智慧型手機的時間。

中學年紀的孩子，很適合開始從科學角度來了解焦慮的成因。維爾切爾說：「焦慮會自己發生，但是我們要學會輕鬆應對。」每個人應對焦慮的方式都不一樣，父母可以輔導孩子找出最適合自己宣洩壓力的方式，從瑜珈到唱歌都值得一試。

埃馬努埃來說，高中階段的孩子，正在經歷腦內巨變，可能引發身心症狀。高中生家長應該維持一貫的策略，幫助高中生孩子管理他們的壓力：幫他們一起找出壓力的來源，以及處理壓力的對策。高中生已經接近成年，爸爸媽媽應該多讓孩子主導，培養他們自己處理焦慮情緒的能力。

