

如何 处理 子女 的 焦虑 情绪 ?

1 放下假设

- 先放下心中假设
(例：「她做功课拖拖拉拉，一定是想偷懒」)



2 观察了解

- 用心聆听子女心声
- 观察情绪状况



3 表达同理心

- 设身处地从子女角度去明白他们的困难



4 给予空间

- 制造宁静空间让子女平复心情、冷静思考



5 适当支援

- 与子女一起做放松身心的活动
- 向子女表示乐意聆听倾诉和一起商讨应付困难的方法



6 家长要自我关怀

- 照顾好自己的情绪
- 欣赏自己的付出和努力
- 接纳自己的限制

