

如何處理子女的焦慮情緒？

1 放下假設

- 先放下心中假設
(例：「她做功課拖拖拉拉，一定是想偷懶」)



2 觀察了解

- 用心聆聽子女心聲
- 觀察情緒表現



3 表達同理心

- 設身處地從子女角度去了解他們的困難



4 給予空間

- 製造寧靜空間讓子女平復心情、冷靜思考



5 適當支援

- 與子女一起做放鬆身心的活動
- 向子女表示樂意聆聽傾訴和一起商討應付困難的方法



6 家長要自我關懷

- 照顧好自己的情緒
- 欣賞自己的付出和努力
- 接納自己的能力所限

