別急著說「不要怕」: 陪孩子面對焦慮

臺北市立聯合醫院兒童發展評估療育中心　　羅筠醫師

焦慮是正常的情緒反應，當人們面對「不知道會發生什麼、感覺到危險、害怕失敗或失去」時產生的自然反應，適度焦慮具有保護功能，可以提醒我們提高警覺；但幼兒調節情緒的能力尚未發展完善，過度或長期的焦慮，可能影響睡眠、食慾、學習與人際互動，此時就需要特別關注。

對幼兒來說，不像成人可以清楚說：「我感到緊張」，而是用身體、情緒或行為反應。如:

❤️‍🩹 情緒：容易哭、害怕、緊張、黏人、容易生氣

🩺 身體：肚子痛、頭痛、噁心、心跳快、冒汗

🏃 行為：拒學、躲藏、反覆確認、害怕新的嘗試、特別要求固定流程

🌙 睡眠：不敢自己睡、夜醒、惡夢

幼兒常見的焦慮來源



另外，幼兒對「不可預測」特別敏感，如：搬家、 換學校、家庭成員改變 父母工作時間改變、作息改變、 家庭衝突皆有可能是焦慮的來源

家長可以怎麼做？

家長面對孩子焦慮時，不是急著「把焦慮消除」，而是先穩定自己的心，讓孩子了解：「我雖然很害怕，但有人可以協助我一起面對。」



如果焦慮已經持續且明顯影響幼兒的上學、睡眠、飲食、遊戲、人際或家庭生活，或出現頻繁身體不適、嚴重逃避等情形，或合併語言認知，大小動作的發展落後，建議進一步尋求專業人員的協助。