



## 如何为被诊断患有焦虑症的儿童提供支持

童年焦虑的普遍程度多得出乎许多人的预料。大约每 14 个孩子中就有过焦虑的经历：这意味着日常事务的压力或对日常事务的恐惧程度严重干扰了他们的日常生活。

通过正确的治疗和支持，焦虑是可以控制的。

请阅读本指南，以了解能帮助您更好地理解焦虑相关行为的建议。本指南不可替代专业帮助，但我们希望它能帮助您最大限度地在家里为孩子提供支持。

- 1. 建立应对工具箱。** 这些工具有助于安抚您的孩子的焦虑情绪。在您的孩子还没有感到焦虑时，提前选择和准备好策略也对他们有利。工具箱中包括出现焦虑情绪时可以采取的缓解措施。一些想法：
  - **随身准备挚爱之人的照片：** 对于有分离焦虑的人，把家人的照片放在他们的床头、家里或背包里。
  - **分散注意力，避免出现担忧情绪：** 出去走走、听听音乐或播客、搜索可在线观看的鼓舞人心视频或者深呼吸，让孩子的注意力转移到其他事情上。
  - **锻炼：** 短跑、骑自行车或举重等活动对许多儿童和青少年都有帮助。
  - **练习正念：** 冥想和瑜伽有助于减轻焦虑和压力。除了常规课程，还有各种视频和应用程序方便在家里练习。
- 2. 谈论焦虑。** 与家人和孩子开诚布公地谈论焦虑。想想孩子的年龄和发育水平，用容易理解的方式来解释什么是焦虑。通过像“你能告诉我害怕去派对的原因吗？”这样的开放式问题，让他们和您分享他们的烦恼。不要去猜想孩子的烦恼——尝试让他们告诉您。
- 3. 确认他们的感受。** 务必让孩子知道每个人都会有感到焦虑的时候。同样务必让孩子知道，如果他们的焦虑或恐惧程度已经影响了日常活动，您随时可以提供帮助。确认孩子的感受，让孩子知道您理解他们的感受是真实存在的，且你们可以一起努力控制焦虑。

4. **重塑消极想法。**所有焦虑症都有一个共同点——认为“可能会发生不好的事情”。但想法并不是事实。通过谈论恐惧、确认他们害怕什么，并帮助他们找到管理这种情况的方法，以帮助孩子把消极的想法变成充满希望的想法。例如不要去想“我知道我会失败”，而是帮助您的孩子提出“我怎么知道我会失败？”或者“我怎么做才能避免失败？”之类的问题。
5. **安抚他们。**许多感到焦虑的孩子都很担心失败或感到害怕和脆弱。提醒您的孩子，您相信他们和他们的能力。提醒孩子记住自己过去的成功，即使他们认为自己会失败。最后，向他们保证，无论发生什么，您都会支持他们。
6. **帮助防止逃避。**孩子越是逃避导致焦虑的情况，就越会感到恐惧，进而越有可能会继续避免这种情况。您最好帮助孩子直接面对他们的恐惧，同时记得确认他们的感受（技巧 3）。使用应对工具箱（技巧 1）中的工具就是其中一种方法。
7. **开诚布公地分享您的经历。**孩子们会从观察大人中学习。如果您曾经经历过焦虑，并且控制结果良好，您可以与您的孩子分享您的经历。让孩子知道您成功地找到了控制焦虑的方法可以让他们感到安心，并且对他们也很有帮助。
8. **照顾好自己。**抚养一个患有焦虑症的孩子可能让您精疲力尽。您是一个好家长，愿意学习如何帮助孩子。记住，所有父母都需要休息。找时间照顾好自己也很重要。利用可以帮助您充电的活动和支持。
9. **您并不孤单。**您的孩子并不是一个人在战斗，您也一样。您可以寻找您所在地区的[支持团体](#)，与其他孩子正在经历类似情形的父母/医护人员联系。

焦虑症是可以治疗的。与家人开诚布公谈论情绪很有帮助。与您孩子的初级保健医生保持联系，并确保您的孩子也能够自如地对他们敞开心扉。

需要更多关于焦虑症的信息（包括体征和症状）？

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

有兴趣了解焦虑症的不同治疗方法？

<http://bitly.com/OMH-Anxiety>

特别鸣谢帮助我们编写了这份讲义的教导父母项目顾问小组 (Project TEACH Parent Advisor Group)。