



# Green Glade 小森林雙週刊

2024/12/13 課輔老師 Rachel

孩子內在焦慮，這 12 種反常行為要注意！

「焦慮」這種情緒，在嬰兒時期就已發展，但，孩子卻不容易釐清自己的感覺是焦慮，「寶寶心理苦，寶寶說不出」，這樣的負能量不斷累積，就會從其他行為找出口，轉變為其他的外顯行為。

## 孩子有下列行為，可能是因為內在焦慮

1. 常出現反抗對立行為
2. 不易入睡或睡不好
3. 常焦躁易怒
4. 對自己的期待過高或要求完美
5. 掌控慾強
6. 逃避參與一些活動
7. 常感到肚子痛或頭痛
8. 對不確定的事容易感到不耐煩
9. 常想東想西無法專心
10. 容易哭情緒崩潰
11. 害怕改變，對事情常過度計劃
12. 容易感到擔心

## 內在焦慮的孩子，爸媽要掌握 6 個關鍵想法

1. 教孩子處理焦慮，而不是叫孩子不要焦慮

基本上焦慮是一種正常的感覺，只是有些人比較容易焦慮，有些人比較不會，叫孩子不要焦慮那是不可能的，但你卻可以教孩子妥善調節焦慮的方法，例如給予孩子一些安心小物或勇氣印章，讓孩子減緩上學時的焦慮感。

2. 教孩子面對焦慮，而不是帶孩子逃避焦慮

孩子越焦慮，大人一定要越淡定，對於令孩子焦慮的事情，大人可以漸進地讓孩子適應，而不是因為擔心或捨不得孩子的情緒反應，而選擇讓孩子遠離這樣的焦慮事情，想說大一點就會好。例如不願上學的孩子，不是直接撤退，而是該與校方討論，漸進適應的方式。

3. 引導孩子說出感覺，不要誘導式問話

多探究孩子行為背後的內在原因，可以從詢問感受開始，例如你對這件事情這麼生氣，是因為老師說的話讓你感覺...？千萬不要依照大人的直覺來問話，例如你生氣是不是因為你覺得老師講話太兇...，這就是誘導式問話，孩子很容易就會接著你的話說「是」，那你就容易查到原因了。

4. 多站在孩子的立場思考，經驗分享

教孩子最怕讓孩子覺得你跟他是距離、不同世界的人，如果你也能跟焦慮的孩子分享你自己處理焦慮的經驗，孩子會

覺得你是懂他的，跟他是一樣的人，孩子越能接受你的意見與想法。

#### 5. 帶著孩子認識焦慮感

可以利用繪本或故事，讓孩子了解什麼是焦慮感，身體會有甚麼樣的反應，什麼是合理的焦慮，什麼是過度的焦慮，例如杞人憂天的故事，讓孩子理解過度焦慮的表現，旁人可能會有甚麼樣的感受，讓孩子學習察覺自己焦慮程度。

#### 6. 鼓勵孩子與焦慮共處

焦慮沒有什麼不好，但過多的焦慮會影響孩子的判斷力，焦慮會讓你變得只想要按照同樣的計畫進行，但有時候你會發現換個方式結果也會很好，爸爸媽媽就可以偶爾來幾次隨意地出遊，例如哪個公車先到，我們就去哪裡玩，有彈性，不刻意規劃，讓孩子多幾次這樣的正向經驗，對他們是很有幫助的。



# 校園動態



## 12月訊息

12/9~12/13 寒假通知單

12/12~13 大業國小畢業旅行

12/14(六)快樂運動會

113/12/16(一)~114/1/6(一)預繳活動

12/16(一)快樂補假

12/20(五)美語班 X'mas 同樂會

國小部專線請打 356-6668\*206 謝謝。

# 藝文訊息

## 炫耀耶誕祭

時間：2024.12.14（六）- 12.29（日）10:00-18:00 每週六日

\*12.21(六)活動延長至 20:00

地點：桃園市中壢區忠仁路 33 號(中原文創園區)

12月就來中原文創園區度過好玩又有趣的耶誕節

慶！

「炫耀耶誕祭」為《永續光環境創意展》於12月份的周邊活動，以展覽結合耶誕節，舉辦多項活動及節目，包含「一番賞抽獎活動」、「歲末手作DIY」、「襪！糖果市集」、「紙麋宮」、「極光舞台」及「打卡續炫風」等，設計室內外的互動關卡，完成任務即可將多項好禮帶回家，邀請大家一起來歡度溫馨的耶誕節。活動主題名稱「炫耀耶誕祭」中的「炫」代表《永續光環境創意展》的宣傳大使-炫炫，以耀眼、令人印象深刻的形象深植人心，並串聯周邊活動帶來豐富的文創體驗。

2024 FRI 2025 SUN  
12.20 — 03.09  
永續光環境創意展  
中原文創園區

# 炫耀耶誕祭

<b>一番賞抽獎活動</b> 12/14(六) — 12/29(日)   每週六日 11:00 — 18:00   全園區	<b>歲末手作DIY</b> 12/14(六) — 12/29(日)   每週六日 11:00 — 18:00   2倉 · 5倉	<b>打卡續炫風</b> 12/14(六) — 12/29(日)   全園區
<b>襪!糖果市集</b> 12/14(六) — 12/29(日)   每週六日 13:00 — 18:00   中央步道 ★ 12/21(六) 延長至 20:00	<b>紙麋宮</b> 12/15(日) — 12/29(日)   每週六日 12:00 — 18:00   3倉	<b>極光舞台</b> 12/14(六)   13倉   15:00 — 18:00 12/15(日)   戶外空間   14:00 — 18:00 12/21(六)   13倉   15:00 — 20:00 12/22(日)   戶外空間   14:00 — 18:00 12/28(六)   13倉   14:00 — 17:00 12/29(日)   13倉   14:00 — 17:00

自由入場 ☎ 03-433-3833