

父母將憂慮傳遞給孩子憂慮的父母兒童心理研究所

 [childmind.org / article / 如何避免對孩子的焦慮傳遞](https://childmind.org/article/如何避免對孩子的焦慮傳遞)

Brigit Katz是Tina Brown Media的《世界女性》的特約作者。她的著作發表在NYtimes.com, NYmag.com, Flavorwire等網站上。

在最近的一個下午，JD Bailey試圖讓她的兩個小女兒上舞蹈課。另外工作任務了她離開屋子的嘗試，當貝利終於準備好離開時，她讓自己的女孩仍然沒有穿舞服。她開始感到不知所措和沮喪，在去上課的路上開車時，她對女兒們沒有按時準備大喊大叫。“突然之間，我想，‘我在做什麼？’。”她充滿擔心。“這不是他們的錯。這就是我。”

貝利只要記得就一直在處理焦慮症，她而且知道自己的焦慮有時會導致她對女兒不滿時會猛烈抨擊她，並且可以看出這會影響到她們。“您會在孩子們的臉上看到它，”貝利說。“不是說他們害怕，而是否定性：‘哦，我的天哪，我的媽媽很難過’。的英文你的他們搖滾他們看到電子郵件不想你難過”。

從你那裡得到提示

在焦慮狀態下見證父母不僅僅是暫時讓孩子感到不安。孩子們向父母尋求有關如何解釋歧義情況的信息；。如果父母似乎一直感到焦慮和恐懼，孩子那麼會確定各種情況都是不安全的有證據表明，擔心父母的孩子更容易表現出憂慮，這可能是遺傳危險因素和學習行為的結合。

認為儘管有最好的前提，您可能會發現自己正在將自己的壓力傳遞給孩子，這可能會很痛苦。但是，如果您正在處理焦慮症並開始注意到您的孩子表現出擔心行為，那麼必然的事情就是不要因為內而陷入困境。兒童心理研究所的壓力與復原力計劃主任傑米·霍華德博士說：“沒有必要懲罰自己”“有焦慮感真的很糟糕，而且不容易關閉”。

但是第二件事要做的是實施策略，以幫助確保您不會將擔憂傳遞給孩子。這意味著要有效地管理自己的壓力，並幫助孩子應對壓力。霍華德博士補充說：“如果孩子容易出現擔憂症，儘早了解它並學習替代地應對策略將很有幫助。”

學習壓力管理技巧

當您努力應對自己的擔憂時，很難向孩子們傳達一種平靜的感覺。精神衛生專家可以通過適合您特定需求的壓力管理方法來幫助您進行工作。當您學會抵抗受壓力時，您將反過來在教您的孩子（該孩子從您的行為中得到啟發）如何應對不確定性或懷疑的情況。

臨床心理學家勞拉·科邁耶（Laura Kirmayer）解釋說：“對擔憂症兒童的大部分治療方法實際上是在教父母壓力承受能力。這是一個同步的過程，既要引導父母的擔心，又要引導父母如何支持和支持孩子的耐壓性發展。”

模型壓力公差

您可能會發現自己在治療中的學習策略，可以在孩子感到擔憂時將其傳授給孩子。例如，如果您正在壓力下進行理性思考，則可以與孩子一起練習同樣的技能。對她說：“我知道您很害怕，但實際上發生恐怖的可能有多大？”

即使在努力控制焦慮時，也要盡量保持鎮靜，中立的舉止。霍華德博士說：“請注意您的面部表情，選擇的單詞以及表達的情感強度，孩子因為們正在閱讀您它們的英文小海綿，同時會吸收所有東西。”

解釋你的憂慮

雖然您不希望孩子目視前方所經歷的每一個擔憂時刻，但您不必不斷地壓抑自己的情緒。對於孩子來說，不時看到父母應對壓力是可以的，甚至是健康的，但是您想解釋一下為什麼您會以這種方式做出反應。

獲取我們的電子郵件？

加入我們的列表，成為我們發布新文章時第一個知道的對象。直接在收件箱中獲取有用的新聞和見解。

本網站受reCAPTCHA保護，並適用Google [隱私權政策](#)和[服務條款](#)。

例如，假設您發脾氣是因為擔心讓孩子們按時上學。後來，當事情平靜下來時，對她說：“你還記得我早上真的很容易解決嗎？我擔心就是因為你上學遲到了，而我處理擔心的方法是大喊大叫。但是您也可以通過其他方法進行管理。也許我們每天早上可以想出一種更好的方法離開房子。”

Kirmayer博士解釋說，用這種方式談論焦慮會讓孩子有壓力的感覺，並發出壓力可以控制的信息。“如果我們覺得我們必須不斷保護我們的孩子免於看到我們感到悲傷，憤怒或焦慮，她補充道。“那麼，從某種意義上說，我們也向他們表明，當他們發生時”，我們會精確地向孩子傳達這樣的信息，即他們無權感受，表達或處理他們的感受他們。，沒有辦法進行進行管理。”

相關：[如何幫助孩子應對尷尬](#)

JD Bailey在女兒們上舞蹈課時對她的脾氣暴躁後，她確保解釋自己的反應，然後集中吞吐量前進。“我說，‘對不起。媽媽有點壓力，因為我很多很多工作。讓我們聽聽音樂，’貝利回憶道。”我們提高了車內的音樂，這改變了我們的心情。

制定一個計劃

提前提出策略來管理可能引發壓力的特定情況。您甚至可能讓您的孩子參與該計劃。例如，如果您發現自己擔心在合理的一個小時內讓兒子準備上床睡覺，請與他談談如何共同努力，以更好地應對未來的壓力過渡。也許您可以想出一個計劃，使他每當晚上進行例行活動時都可以賺取特權，而無需抗議就寢時間。

這些策略應謹慎使用：如果您的擔憂情緒滲透到您的生活的許多方面，您就不希望孩子承擔處理擔憂的責任。但是，看到您實施了一項計劃以阻止制特定的擔憂時刻，他就會知道壓力是可以忍受和處理的。

| 相關：[兒童擔憂時該做什麼（不做什麼）](#)

知道何時脫離

如果您知道某種情況會給您帶來過大的壓力，則您可能需要預先計劃以使自己成為這種情況，以使您的孩子不會將其解釋為不安全的。比方說，例如，輟學您使充滿了分離焦慮。最終，您希望能夠帶孩子去上學，但是如果您仍在接受治療，則可以請同父母或同成人為接送服務。霍華德博士說：“您不想在與孩子分開時模仿這種非常擔心，擔憂的表情。”“您不希望他們認為在學校輟學有任何危險。”

通常，如果您覺得自己在孩子在場的情況下不堪重負，請嘗試休息一下。丹妮爾·韋斯（Danielle Veith），一個全職媽媽，在[博客](#)中意識到自己與擔憂的鬥爭，在她開始感到震驚嚴重焦慮時，她會花一些時間自己，並從事減輕壓力的活動。“我有一份處理恐慌的正確方法提示清單，我隨身攜帶：散步，喝茶，洗個澡，或者出去玩，”她說。“對我來說，這是關於相信擔憂會過去並一直持續到擔心消失的事實。”

發現支持系統

在為自己的心理健康苦苦掙扎時嘗試做父母可能是一個挑戰，但您不必獨自一人做。應付生活中的人，他們會在您感到不知所措時介入，甚至只是提供支持。這些人可以是治療師，父母或朋友。Veith 說：“我是實際支持小組的一部分，但我也有一個朋友網絡。”“我對朋友們持開放態度，因為我是誰，因為我需要能夠打電話給他們並尋求幫助。”

您還可以在[博客](#)，[在線論壇](#)和[社交媒體](#)上尋求支持。JD貝利開設了一個名為“誠實媽媽”的網站，母親可以在該網站上發表有關心理健康和養育子女的文章。貝利解釋說：“我寫讀者關於心理健康的知識，以與其他媽媽建立聯繫，幫助他們不要孤單。”“我從讀者那裡收到電子郵件和Facebook消息，最常見的評論是，‘直到我找到您的網站，我感到很孤單。’是的，寫有關抑鬱和憂慮的文章對我也有幫助！”