

# 您的孩子是否由于焦虑缺课？



**焦虑的定义：对日常情况感到恐惧和不安。**

**如果您的孩子受焦虑的困扰，你们并不孤单。**好消息是，在大多数情况下，焦虑是正常且暂时的。焦虑在持续存在时变得令人担心——它可以影响与家人、同辈人和教师的关系，是有学业挑战的原因之一，还可导致回避/拒绝上学。解决焦虑问题不仅是为了改善出勤，还对孩子的总体福祉来说很重要。

除此之外，如果您的孩子开始抱怨有头痛或胃痛等症状，一定要**快速确定**这些抱怨是与焦虑有关，还是与可能需要缺课的身体疾病有关。如果面临的挑战是焦虑，那么待在家中可能会使问题更加严重。

## 焦虑的症状有哪些？



**持续焦虑可以多种形式存在，这也导致识别焦虑很难。**

具体症状可能因儿童的年龄而有不同；有些儿童还可能会一直把担忧藏在心里，或者有困难表达他们的感受，这也使识别症状很难。焦虑症状可包括但不限于以下几种：

- 感觉疲倦、易怒或容易流泪
- 有困难与父母分离
- 睡眠困难或频繁做噩梦
- 有困难上床睡觉或穿衣上学
- 食欲不振
- 有困难集中精力，而这可能导致有困难着手任务、在功课上遇到问题、学习落后
- 身体症状，包括胃痛和头痛
- 回避他们过去喜欢的活动
- 消极或持续的想法，认为将发生不好的事情

## 家人可以做什么？

您可以借助下文给出的几点建议，通过尽快干预帮助您孩子克服这些挑战，返回学校：

- 不要因为孩子拒绝上学而惩罚孩子，因为这么做会使情况更糟糕。
- 如有可能，避免让您的孩子待在家中。虽然不去上学、待在家中会给您的孩子带来短期缓解，但持续缺勤会导致孩子感觉与同学和教师断开联系，导致您的孩子在学业上落后，只会使返回学校更困难。
- 与您的孩子交谈，尝试理解使孩子感到不安的事情以及孩子为什么回避上学。如果您有相似的焦虑感，与您的孩子分享这一点、解释您在为克服这个问题做什么，也许会起到帮助作用。
- 明确表示您在这里帮助孩子，您也相信他/她可以面对恐惧、解决这个问题。

## 利用学校资源

在帮助孩子解决焦虑问题时，也许会觉得有困难、很害怕，而您也不必独自应对。利用您孩子的学校提供的资源：



- 与学校护士、辅导员、社会工作者和/或心理学家交谈学生面临的挑战，确定什么可以帮到您的孩子，并且制定返回学校计划。
- 对于一些学生来说，这可能需要是一个逐渐发生的过程（从最初的一两堂课，到最终全天来上课）。
- 在某些情况下，可能需要有504计划或个别化教育计划（IEP），以确保您的孩子获得恰当的支持和资源。

如果症状持续或变得非常严重，您孩子的焦虑可能是由于潜在的行为健康疾病（即焦虑症、恐慌症等）、未确诊的学习障碍，也可能是身体或慢性健康疾病导致的，应该由孩子的医疗提供者对此进行评估。

最后，请记得照顾好您自己的身体和情绪健康！

### 您可以找到其他焦虑和回避上学信息的资源之处

[Separation Anxiety in Babies, Toddlers and School-Aged Children: Causes, Signs, and What to Do](#)（婴儿、幼儿和学龄儿童的分离焦虑：原因、迹象和应对措施）

[Anxiety and Depression CDC](#)（焦虑和抑郁 CDC）

[Understanding Anxiety in Children](#)（理解儿童焦虑）

[School Avoidance Alliance: School Avoidance 101](#)（回避上学联盟：回避上学101）

[School Refusal: When a Child Won't Go to School](#)（拒绝上学：当孩子不想去上学时）

[The Ultimate Guide to Working With Your School](#)（与学校合作之终极指南）