

与你的孩子或青少年讨论焦虑问题

Talking to Your Child or Teen about Anxiety

为什么讨论焦虑问题很重要？

Why Is It Important to Talk about Anxiety?

儿童和青少年往往意识不到自己有焦虑问题。相反，他们会以为自己有什么地方“不对劲”。儿童可能会注意到因焦虑而出现的身体症状（如肚子痛），而青少年则会认为自己比较怪异、虚弱、失控或者甚至于会发疯！这些想法可能会使他们感到更加担忧和忸怩。因此，第一步是要告诉孩子：什么是焦虑以及如何辨认焦虑。所以，孩子必须先做到自知！

真相！

假象：与孩子谈论焦虑会使他们更加担忧。

真相：提供有关焦虑的准确信息可以减少迷惑或羞耻感。向孩子解释焦虑是一种常见的正常体验，可以成功地加以控制！一旦孩子明白这一点，他们就会更加积极主动，令自己活得轻松自如。

怎么做？

How to Do It?

你可以分三个步骤向孩子介绍有关焦虑的话题：

第一步：鼓励孩子敞开心怀，谈论各种恐惧和忧虑

第二步：就焦虑问题同孩子进行沟通

第三步：帮助孩子认识焦虑

第一步：鼓励孩子敞开心怀，谈论各种恐惧和忧虑

Step 1: Encouraging Your Child to Open up about Worries and Fears

- 当你察觉孩子出现焦虑症的一些征兆时，可以通过描述最近发生的一件事情来开始和孩子谈心：“昨天莎拉来我们家时，你显得非常安静，就那么坐在妈妈身边。当我们家来客人时，你好像就会有一点紧张。你当时是什么感觉？”
- 告诉孩子：你在他们这个年纪时，曾经也害怕过一些事情（特别是如果你曾经也有过跟他们同一类型的恐惧的话，就更好沟通）。然后问问孩子是否也有类似的忧虑或恐惧。
- 问问孩子：他们最担心的是什么。对于年纪小的孩子，你可能需要举个例子来提示，例如：“我知道有些孩子害怕_____，你是不是也这样呢？”举例详细具体一点，会有助于小孩理顺混乱的恐惧和感觉。
- 当孩子敞开心怀、向你说出焦虑或担忧时，为了让孩子安心，你应该对他们说相信他们，并且还要告诉他们，有这些焦虑或担忧也没什么大不了的。记住，孩子会从你这里得到启发。

他们会看到你表现出坦然接受担忧的念头和焦虑的感受。如果你保持镇静，会帮助到孩子也保持镇静！



提示：当你对其感到焦虑不安时，听到别人说“别担心。放松点！”这对你有帮助吗？同样的说法大概也不会给孩子多少安慰。重要的是：承认孩子的恐惧是一个客观事实。你的感同身受创造了良机，让孩子接纳你的引导，日后还会和你讨论他们的恐惧。

第二步：就焦虑问题同孩子进行沟通

Step 2: Teaching Your Child about Anxiety

你可以用以下四个要点与孩子沟通：

- 1. 焦虑是正常现象。**每个人不时都会体会到焦虑的感觉。例如，乘坐过山车时、或在考试之前感到焦虑，这都很正常。有些青少年可能也了解到这一事实：焦虑问题其实挺常见的。例如，“你知道吗？每七个18岁以下的孩子当中，就有一个孩子会真正有焦虑方面的问题。”
- 2. 焦虑并不危险。**尽管焦虑可能会让人感觉不舒服，但它只是暂时性的，并不会持久，而且最终会减轻！此外，当你感到焦虑时，除了像父母等与你较亲密的人以外，大多数人都不会看出来。
- 3. 焦虑有适应性。**焦虑帮助我们对真正的危险做好准备（例如一只熊与我们在树林中对峙），或是帮助我们发挥最佳状态（例如，焦虑帮助我们为参加一场较大的比赛或演讲做好准备）。当我们感到焦虑时，它会触发我们的“对抗 - 逃避 - 僵立”反应（“fight-flight-freeze” response），让我们的身体准备好自我保护。例如，我们的心跳加快，将血液输送到我们的肌肉，这样我们就有能量逃跑或击退危险。当我们处于僵立状态时，可能会减少外界注意，从而让危险从身边消逝。这种反应也被称为“焦虑警觉”（anxious arousal）。如果没有焦虑，人类这一物种就不会得以生存！

如何向儿童解释“对抗 - 逃避 - 僵立”反应（Fight-Flight-Freeze response）：

“想象你在树林中徒步旅行，与一只熊不期而遇。你的第一反应是什么？你可能会从熊的身边跑开，或者你就僵立在那里。另一种反应是大声叫喊并且挥舞手臂，好让自己看上去强大和可怕。这就是人类面对危险的三种反应方式：对抗、逃避或僵立。当我们感到焦虑时，我们也会作出这三种方式中的任何一种反应。当我们处于焦虑状态时，我们可能会跑开或是回避。或许我们可能会僵立不动，大脑一片空白，无法清醒思考问题。又或者，我们可能会对敌，并因此怒气冲天，对人发脾气。当你感到焦虑时，你能想得到自己会是如何表现：对抗、逃避或是僵立？”

如何向青少年解释“焦虑警觉”（anxious arousal）：

有时候，当我们感觉某件事情有危险或威胁时，我们自动进入一种叫做“焦虑警觉”的状态。真正有危险时会发生这种情况，但是，当某件事情只是感觉危险而实际上并不危险时，也会如此，例如在课堂上作口头汇报、或者……（可以举一件与孩子相关的事情为例）。焦虑警觉让你感到极为紧张、急躁和不安，也让人难以清醒地思考问题。这种感觉会变得如此令人不堪负荷，以致于焦虑者不愿再去做那些让他们感到焦虑的事情，也不愿再去那些让他们感到焦虑的地方。你是不是觉得自己正在经历这种情况呢？

- 4. 焦虑会变成严重的问题。**当我们的身体在没有真正危险的情况下，作出好像身处危险时的反应，这时候焦虑就变成严重的问题了。一个恰如其分的类比是：它就像是身体里的烟雾警报器（smoke alarm）。

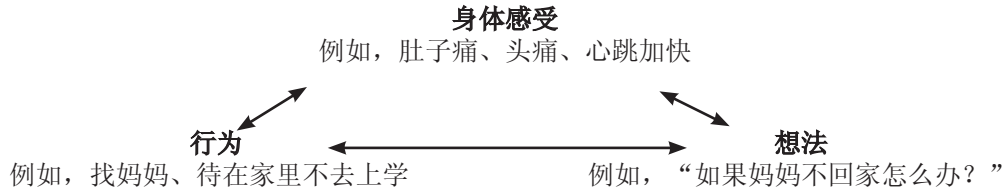
你如何向孩子解释“烟雾报警器”式的反应 (“smoke alarm” response) :

“真的发生火灾时，警报器可以帮助我们保护自己；但是有时候烟雾报警器过于灵敏，没有发生真正的火灾也会响起来（例如，烤面包机里的面包烤焦了）。像烟雾报警器一样，焦虑感运作正常会对我们有帮助。但是，如果不存在真正危险也拉响警报的话，那我们可能就需要加以修理了。”

更多有关焦虑如何“运作”的信息

More about How Anxiety “Works”

向孩子解释焦虑有三个部分：**想法**（我们对自己说的话）、**身体感受**（我们的身体如何反应）和**行为**（我们的做法或者说我们的行为）。形容这三个部分之间内在联系的一个好办法，就是画一个带箭头的三角形（见下图）。例如：



第三步：帮助孩子认识焦虑

Step 3: Helping Your Child Recognize Anxiety

对于年龄较小的孩子，可以跟他们讨论你们俩怎样一起来当“侦探”，你将怎样在一场“调查”中帮助他们更好地了解焦虑。作为侦探，你举例说明，孩子如何在身体症状、焦虑想法和逃避行为这三个方面体验焦虑。

当一名侦探：认识身体症状

Being a Detective: Recognizing Physical Symptoms

为了帮助孩子认识身体症状，你可以画一幅人体素描，让孩子指出他们身体里的哪一部位感到焦虑。必要时可以用一个例子来提示：“当我感到焦虑时，我的肚子会不舒服，我的喉咙也会哽住。那么，当你感到焦虑时会出现什么情况呢？”让孩子躺到一张大纸上（例如，包肉纸），勾画出他们的身体轮廓。你也可以将[猫咪切斯特 \(Chester the Cat\)](#) 这幅素描打印出来并填写好交给年龄小的孩子，对于年纪较大的孩子则可以使用另一幅素描：[我身体里的焦虑在哪里？ \(Where's Anxiety in my Body?\)](#)。至于青少年，他们可能宁愿通过交谈（而不必通过图画）、或是从一份“典型”身体症状清单来确定自己的症状。

如果孩子在合适的年龄阶段，可以让他们给焦虑取一个名字（例如：“忧虑先生”、“忧虑怪物”）。每当跟孩子谈到焦虑、尤其是有关“反制”焦虑的话题时，就用上这个新名称（例如，“这只不过是忧虑怪物在说话，我没必要听它的！”）。年纪较大的儿童或青少年可能对音乐类比反应更佳，诸如他们焦虑的音量比其他孩子“调高”了一点，那么只需要学会将音量调低下来。

这些策略有助于孩子以旁观者的身份应对焦虑，让他们有更强的控制感。

当一名侦探：认识焦虑想法

Being a Detective: Recognizing Anxious Thoughts

幼儿有时候可能在确定自己的想法（特别是焦虑的想法）方面有困难。请参阅[幼儿的健康思维 \(Healthy Thinking in Younger Children\)](#)一文，了解更多信息。

年纪较大的儿童和青少年能够确定他们的一些焦虑的想法，甚至向自己不现实的想法挑战。请参阅[青少年的现实性思维 \(Realistic Thinking for Teens\)](#)一文，了解更多信息。

不论孩子年龄大小，应该让他们理解：导致他们错失重大机遇和有趣活动的是焦虑（思维），而不是实际上的真正危险。

与你的孩子或青少年讨论焦虑问题 Talking to Your Child or Teen about Anxiety - Simplified Chinese

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4

www.anxietybc.com

当一名侦探：认识逃避行为

Being a Detective: Recognizing Avoidance

让孩子就下列问题发挥想象，尽量想出各种答案：

*如果你明天早晨醒来时，你所有的焦虑都奇迹般地消失了，你会做什么？
你怎么行动？*

你的家人如何知道你不再感到焦虑？（你的老师呢？你的朋友们呢？）

请完成下面的句子：

我的焦虑感让我不能.....

当我不再感到焦虑时，我将能够.....

一旦孩子完成这三个步骤、并且能够理解和辨认焦虑，他们将更有把握地为下一个阶段做准备：学会如何控制焦虑！