

帮助青少年应对 忧虑和无益的想法

青少年偶尔会有忧虑或无益的想法,这很常见。学习成绩、与朋友的关系、新冠疫情和未来都可能成为不确定性和恐惧的来源。小事情会在他们的思想中变成大事(例如,“她没给我回短信……她恨我……我真是个失败者……我会永远没朋友。”)

起起伏伏是高中时期的要求和不确定性的一部分。当青少年能够专注于他们控制范围内的事情并学习思考和应对挑战的新方法时,他们就可以逐渐建立自信。



这是怎么回事?

- 焦虑需要确定性来缓解。当事情变得不确定时,焦虑的思想往往会往最坏的方面想。父母下班迟迟还没回家?肯定是出车祸了!学生们走过我旁边的时候在笑?肯定是在笑我!
- 焦虑的思想往往会根据主观想法或猜测而仓促下结论——而不将所有事实考虑在内。
- 自动的、无益的思维模式通常被称为**思维陷阱**。思维陷阱是一种思维方式,在这种思维方式下,我们的思想使我们相信不正确的事情。它之所以被称为陷阱,是因为人们很容易掉入其中,并且需要认识到这一点并付出努力才能摆脱。



您可以怎样帮助他们

选择合适的时间。当青少年非常焦虑时,他们可能很难明白您在说什么。请等他们平静下来,这时他们就更能听进去、也更能理解您的话了。

认同他们的感受。如果孩子的担忧不切实际,或者他们对自己太苛刻,请不要立即打消他们的顾虑。大多数时候,他们只是在思考棘手的情况时需要您的支持;他们不需要您来解决。在安抚他们(并说,“别担心,你会没事的!”)之前,请先停下来。请先认同他们的感受:

- “如果我这样想象的话,也会很担心。”
- “我很想知道你认为会发生什么。和我多聊聊。”
- “我知道这感觉很可怕,而且你不确定事情会怎样发展。你有些担心是可以理解的。”

提醒他们以前的成功经验。有时,青少年太纠结于那些可能会出问题的事情,以至于他们忘了之前顺利发生过的事情。提醒他们以前的成功经验以及他们当时在面对类似挑战时的勇气。

帮助他们检验自己的担忧。在倾听和认同之后，鼓励您的孩子退后一步，看看他们对自己所担心的情况是怎么说的。您可以通过保持好奇并温和地挑战他们的观点来做到这一点。问开放式问题（而不是可以用是或否来回答的问题）可以帮助孩子学习如何思考，而不是思考什么。例如，您可以问：

- “这种情况中是否有一部分可以用不同的方式来解释？”
- “这个问题中有哪一部分并没有现在看起来那么糟糕？”
- “还有其他什么可能是真实的？”

思路就是不要简单地立即阻止那些无益的想法。那样做其实会使无益的想法变得更加强烈。相反，帮助孩子对他们的消极想法提出挑战、用更有益的想法代替无益的想法会给他们一种生活的应对技巧。

帮助他们找到采取行动的途径。担心会给人一种错觉，以为这样可以解决或修复问题，或可以防止事情发生。青少年可能会担心未来很久之后的事情或其实已超出他们控制范围的事情。通过解决问题，帮助孩子专注于采取行动。

想想您的家庭价值观。您是否有时会对自己做出负面评价，或将自己与别人（或您以前的样子）进行对比？在您的家庭中，犯错是允许的吗？事情还不错是什么情形——如果不够好，情形又会怎样？现在也许该关注并谈谈您的家庭是如何应对失败、错误和完美主义的了。

注意好的体验。您可以帮助孩子（和您自己）注意到更多愉快的感受——欢乐、好奇、喜悦或惊叹。当您和孩子在一起时如果有美好的事情发生，或者您被美好的事物所打动或产生愉悦的情绪，请停下来，请注意这个愉快的体验并尝试延长它。不要急于进行下一件事。在这个体验中多停留一会儿，这样，大脑就会有一点额外的时间来接受这个愉快的体验。

练习感恩。共同开启一个新的日常仪式，分享你们感恩的三件事。这些事情不必是大事；它们可以是一些小事，例如和朋友一起大笑、读完一本好书或和宠物玩耍。

最后的一些想法

- 青少年需要听到，我们并没有期待他们总是做出正确的决定，错误可以帮助我们学习。
- 承认当感觉事情不确定或不明朗时会出现一些担忧。
- 要展示您相信他们可以走出忧虑并找到一种方法来指导自己度过困难的局面。

资源

要查阅更多资源，请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。