

# 鼓励青少年面对恐惧

随着青少年越来越多地意识到事情出错的可能性，青春期可能会成为一段令他们生畏的阶段。从害怕床底下的有怪物，变成了恐惧没有朋友或做得不够好。这段时期常见的恐惧包括：

- 害怕失败（达不到要求，不如同龄人，让别人失望）
- 对未知和变化的恐惧（搬家、找新朋友、成长为大人）
- 害怕尴尬或被拒绝（做“错”事、被排斥、没朋友或被嘲笑）

我们都需要一定程度的恐惧。恐惧可以让我们保持安全，并在我们考虑冒险时让我们感到不安（比如考试作弊或开车）。但过分的恐惧反应和“错误预警”会造成很多不必要的痛苦。

如果恐惧影响了青少年的选择和活动，或者给他们施加了太大的压力，那么这样的恐惧就是无益的，需要加以解决。帮助孩子学会采取一些虽小但勇敢的行动，不仅可以让他们更平静地度过青春期，还可以让他们过上更充实的生活。



## 这是怎么回事？

- 恐惧是人类固有的特征。[“战斗、逃跑、僵住”反应](#)是我们与生俱来的，这种反应不会消失。适量的恐惧可以帮助我们保持安全。
- 当我们开始想象并关注可能出错的事情时，焦虑就会出现。
- 当恐惧占据上风时，我们大脑中让我们进行逻辑思考的部分就会关闭。这使得与他人交谈或解决问题变得困难。
- 让自己感觉好一点的最简单方法之一就是回避我们害怕的事情。这在短期内会很有效，但从长远来看，随着我们的担忧不断增加，这会使事情变得更加困难。



## 您可以怎样帮助他们

**共情。**如果您努力倾听并认真对待孩子的恐惧，他们就会感到不那么孤单。分享您青少年时期的一些恐惧，同时对他们的经历保持好奇。表明您理解他们的感受并不等于同意他们的看法。您可以说，“我理解你为什么会有这样看，我想知道是否可以用另一种方式来看待这件事。”

**提醒他们以前的成功经验。**谈谈孩子以前也有最初害怕做某事但仍然设法去做的时候。提醒他们不要忘了，大部分或所有他们害怕的预想都没有成真，以及他们应对过这种情况。

**让他们把恐惧写在纸上。**鼓励孩子写下或画出他们的恐惧,这样,这些恐惧就不会那么令人受不了。将恐惧从孩子的头脑中取出来,写在纸上,这样可以帮助他们更客观地看待情况。您可以问:

- “你最害怕的情况是什么?”
- “你想象会发生什么?接下来会发生什么?”
- “以前在类似情况下发生了什么?”
- “积极的结果会是什么?”

**帮助他们战胜无益的想法。**有时青少年会对自己和世界得出错误的结论(例如,“我没有被邀请,所以显然没有人喜欢我”)。这些无益的想法会引起恐惧,而这些恐惧是青少年可能不愿意面对的。通过学习如何识别和挑战(或放下)这些无益的想法,青少年可以更好地克服自己的恐惧。需要提醒青少年,他们不必总是相信所有无益的想法——即使是那些感觉很真实的想法。要了解更多信息,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中[帮助青少年应对忧虑和无益的想法](#)(第10页)。

**鼓励他们着手应对而不是回避。**鼓励孩子通过采取小的行动,找到方法来逐渐直面恐惧。例如,如果孩子害怕接触陌生的同龄人,他们可以先练习自信的肢体语言,并在走过校园时进行眼神交流。然后,他们可以问同学一个问题,或者称赞一位同学。最后,可以向一位同学询问他们周末有什么打算。你们可以一起规划这些行动。要了解更多信息,请参阅Anxiety BC关于[克服恐惧](#)的资源。

**做出勇敢行为的榜样。**看到您在自己的生活中有意识地面对糟糕情况,这对您的孩子来说是一种强大的力量。和孩子谈谈您之前和之后的感受。

**尝试一些让自己镇静下来的技巧。**恐惧在我们身体上的表现就是身体不适。鼓励孩子对自己感到恐惧时感到不适的身体部位感到好奇(例如,喉咙发紧或胸口发闷)。一起尝试帮助他们找到不同的方法让自己镇静下来。要了解更多信息,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中的[帮助青少年让身心平静下来](#)(第18页)。

**赞扬努力和勇敢的行动(而不是成功)。**表扬孩子尝试新事物,例如使用新的镇静策略,更多地了解自己担心的事情,或者不顾恐惧采取新行动。告诉他们,无论结果如何,您都为他们直面恐惧而采取行动的能力感到自豪。

**“将他们推到自己的舒适区之外,他们就会意识到无论结果如何,他们能行并且有力量面对任何挑战。”**

– 青少年倡权者 Debbie Reber



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](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources)。