

幫助您的青春孩子 應對憂慮和無益的思維

青少年偶爾會有憂慮或無益的想法，這是很常見的。成績、友誼、新冠疫情及前途都可能是不確定性和恐懼的源頭。在青少年的心中，小事可能變得很大（例如：“她沒有給我回短訊... 她恨我... 我真是個失敗者... 我永遠都會是孤單一人”）。

中學階段的要求和不確定性，必然包含了起伏波折。當青少年可以聚焦於他們能夠控制的事情，並學會新方法去思考和回應挑戰，他們就能夠逐漸建立信心。



發生什麼事？

- 焦慮和不確定性是密不可分的。當事情給人不確定的感覺時，焦慮的心會傾向於往最壞處想。家長下班遲回家？當然是撞車啦！學生走過時笑聲連連？肯定是取笑我啦！
- 焦慮的人往往會基於意見或猜測而妄下結論 — 沒有考慮全部事實。
- 自動、無益的思維模式很多時被稱為 **thinking traps (思維陷阱)**。思維陷阱是大腦說服我們相信某件不是真確的事情的方法。它們之所以被稱為陷阱，原因是它們是很容易墮入的，要從中脫身，必須有意識和努力才可以。



您可怎樣幫忙

選擇合適的時間。當青少年極其焦慮時，他們可能很難明白您說什麼。要等待到他們冷靜下來了，以及他們更有能力明白您的說話。

確認他的感受。如果您的青春孩子的憂慮是不現實的，或者他是對自己太苛刻，不要立即就對他們的顧慮不予理會。很多時候，他只是在認真考慮難應付的情況期間，需要您的支持；他不需要您做解決的工作。在使他安心之前（例如說：“不要擔心，你會沒事的！”），設法暫停一下。您反而要確認他的感受：

- “我要是試想一下，也會非常擾心。”
- “我很好奇你以為會發生什麼事。跟我多說一點。”
- “我知道這是有駭人的感覺，你不肯定情況會如何發展。你有些憂慮是合情合理的。”

提醒他以前的成就。有時候，青少年會將全副心思放在可能會出什麼差錯上，以致忘記過往有好結果的事情。提醒他們以前的成就以及過去在面對類似挑戰時所展現的勇氣。

幫他測試他的憂慮。在聆聽及確認之後，鼓勵您的青春孩子退一步，看看關於令他擔心的那個情況，他在告訴自己什麼。您可以通過表現得好奇及和藹地質疑他的觀點，來達到這個目的。提出開放式問題（而非可以用“是”或“不是”來作答的），會有助您的青春孩子學習如何思考，而非思考什麼。

舉例來說，您可以問：

- “這個情況是否有其中一部分可以用不同方式解釋？”
- “這個問題的什麼部分現時看起來不是那麼糟？”
- “還有什麼可能會是真確的？”

這並不是單純要去立即停止那些無益的想法 — 這實際上可能使這些想法變得更強烈。相反，幫助您的青春孩子 [challenge their negative thinking \(質疑自己的負面思維\)](#) 及 [replace unhelpful thoughts with more helpful ones \(以更有幫助的想法取代無益的想法\)](#)，將會讓他獲得終身受用的應對技巧。

幫他找到方法去採取行動。憂慮可能給人一種解決或搞定問題，或者防止問題發生的錯覺。青少年可能擔心一些在遙遠的將來的事情，或者擔心一些他們實際上不能控制的事情。幫助您的青春孩子聚焦於運用 [problem solving \(解難能力\)](#) 來採取行動。

考慮一下您的家庭價值觀。您是不是有時會作出有關自己的負面評論，或者將自己與別人比較(或您以前是怎麼樣)?在您家中，犯錯是否可以安然無事?事情何時是做得夠好 — 如果不是的話又會怎麼樣?現在可能是時候注意到並談談您一家人是如何應付失敗、錯誤及 [perfectionism \(完美主義\)](#)。

注意到好的事情。您可以幫助您的青春孩子(以及您自己)意識到更多令人愉快的感受 — 喜悅、好奇、歡欣或驚嘆。當您與您的青春孩子在一起而有好的事情發生，或者您深受一些美妙的事情打動，又或者您感到有一種令人愉快的情緒，停一停，注意到這種令人愉快的經歷，並且設法延長它。不要匆匆接著做下一件事，沉醉於這經歷中長久一點，好讓您的腦海有少許額外時間來吸納這令人愉快的經歷。

心懷感恩。一起開始一套新的日常規矩，那就是分享您們感恩的三件事。這些事情不必是很重大的；它們可能是簡單如和朋友一起開懷大笑、看完一本很棒的書或與寵物玩耍。



一些最終想法

- 青少年須要聽到，我們不會期望他們總是作出好的決定，以及錯誤有助他們學習。
- 承認當事情給人不確定或不清楚的感覺時，會有些憂慮出現。
- 顯示出您有信心，他們能夠解決他們的憂慮，並且找到方法去指導自己渡過困難的處境。



資源

想取得更多資源，請去 [第20頁](#)，或瀏覽 www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。