鼓勵您的青春期孩子去面對恐懼

青少年歲月可能令人畏縮，因為青少年對於*可能會*出什麼差錯的意識愈來愈高漲。恐懼想法會從床底下有怪物，變成為永遠孤單或做得不夠好。在此歲月期間常見的恐懼包括：

- 害怕失敗（達不到期望、表現比朋輩遜色、使其他人失望）
- 害怕未知事物和改變（搬遷、找新朋友群體、步入成年）
- 害怕尷尬或遭到拒絕（做 '不合適的' 事情、被排斥在外、孤單，或受到嘲笑）

我們全都需要有一定程度的恐懼。當我們想冒險時(例如考試作弊或開快車)，它確保我們安全及使們感到不自在。不過誇張的恐懼反應和"虛驚"，可能造成很多的不必要痛苦。

如果恐懼感正影響青少年的選擇和活動，或者正讓他們受到太大壓力，那恐懼感便是無益的，必須處理。幫助您的青春期孩子學習採取小小而勇敢的步驟，將可使他準備好迎接不單更平靜的青少年歲月，還有更充實的人生。

發生什麼事?

- 恐懼是一種內在的人類特徵。我們與生俱來就有fight, flight, freeze response（戰鬥、逃跑、僵住反應），這種反應是永不消失的。只要是不超出限度，恐懼有助確保我們安全。
- 當我們開始想像及聚焦於可能會出什麼差錯時，焦慮就會出現。
- 當恐懼感生根，我們大腦負責邏輯思考的部分就會停止運作，使到我們難以和別人談話或解決問題。
- 我們想要讓自己感覺好一點，其中一種最容易的方法就是避開我們害怕的事物。短期來說這是有用的，但長期來說，隨著我們愈來愈擔憂，這會使事情變得更難。

您可怎樣幫忙

顯出有同理心。當您努力去聆聽及認真看待您的青春期孩子的恐懼，他會感到沒那麼孤單。分享您自己青少年歲月時的一些恐懼，同時對他的經歷保持好奇。表明您理解他的感受，不等同於同意他們。您可以說："我明白你為何有這樣的看法，我不知是否還有其他看法。"

提醒他以前的成就。談及您的青春期孩子最初是害怕做某件事，但最後仍然做得到的其他時候。幫助他記起他害怕的預測如何大部分或全部沒有成真，以及他將情況處理好了。

EASE Everyday Anxiety Strategies for Educators

"家中EASE"（教師應對日常焦慮策略）8年級至12年級是一系列課堂資源，這些資源已經過改編，供家長和照顧者幫助8年級至12年級的青少年在家中應對焦慮和擔憂。

BRITISH COLUMBIA

"家中EASE"活動包括從其他來源抽樣取得的資源連結。這些連結內所表達的觀點，純屬那些資源的責任。

要他用紙記下來。鼓勵您的青春期孩子將他的恐懼寫下來或畫出來，那麼這些恐懼就會變得沒有麼難以抵擋。將恐懼從腦海中驅除，並宣之於筆墨，可幫助青少年更客觀地去看相關情況。您可以問：

- “你最害怕什麼情況?”
- “你想像可能會發生什麼事?之後又會發生什麼事?”
- “以前在類似情況下曾發生什麼事?”
- “正面的結果可能是什麼?”

幫助他戰勝無益的想法。有時候，青少年得出有關自己和這個世界的錯誤結論（例如：“我沒有獲邀請，所以顯然無人喜歡我”）。恐懼可能起因於這些無益的想法，而青少年或會不願意面對這些恐懼。通過學習如何識別出並挑戰（或放下）這些無益的想法，青少年對自己的恐懼可以有較大的控制。我們必須提醒青少年，對於自己的無益想法，不一定要全部都相信 — 即使那些讓人覺得是真確的。想知多點，請參看“家中EASE”8年級至12年級資源Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking（幫助您的青春期孩子應對憂慮和無益的思維）（第10頁）。

鼓勵他正面迎對而不是避開。鼓勵您的青春期孩子找出辦法，以“循序漸進”的方式，逐步去面對他的恐懼。舉例來說，如果您的青春期孩子害怕接近新結識的同儕，他可首先練習在學校內走動時，表現出有自信的身體語言及作眼神接觸。然後他可以問同學一條問題，或者稱讚同學。最後，他可以問同學周末有什麼安排。一起籌劃這些步驟。想知多點，請參看Anxiety BC有關overcoming fears（克服恐懼）的資源。

示範勇敢的行為。看見您在您自己的生活中故意去面對可怕的情況，對您的青春期孩子可能是有震撼力的。和您的青春期孩子談談您在事前和事後有什麼感覺。

嘗試運用一些鎮靜技巧。恐懼會以不適的生理症狀在我們的身體呈現出來。鼓勵您的青春期孩子對自己身體何處（例如咽喉或胸口繃緊）感到恐懼有好奇心。一起試驗一下，以幫助他找出不同方法使自己平靜下來。想知多點，請參看“家中EASE”8年級至12年級資源Helping Your Teen Calm Their Mind and Body（幫助您的青春期孩子使心靈和身體平靜下來）（第18頁）。

讚揚努力和勇敢的步驟（而不是成就）。承認您的青春期孩子有作新嘗試 — 使用新的鎮靜策略，了解更多有關他擔憂的事情，或者他雖然有恐懼但仍採取新的步驟。告訴他，對於他儘管面對恐懼，但不論結果如何都能夠有所行動，您是感到自豪的。

> ***“將他們推出他們的舒適圈外，[然後]他們就會明白到，無論結果如何，他們都安然渡過了，並且有力量去面對任何挑戰。”***
>
> – 青少年倡權工作者 Debbie Reber

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。

“家中EASE”活動包括從其他來源抽樣取得的資源連結。這些連結內所表達的觀點，純屬那些資源的責任。