

## 帮助孩子面对恐惧

### Helping Your Child Face Fears

#### 行为接触

#### BEHAVIORAL EXPOSURE

帮助孩子控制非理性恐惧感的重要一步，就是要面对引起恐惧的情景或场所。儿童和青少年想要避开自己害怕的事情，这很正常。然而，回避却使他们无法了解到：他们所害怕的情景或场所其实并没有危险。

面对恐惧的过程称为“**接触**”（EXPOSURE）。“接触”包括让孩子反复体验引起恐惧的情景，直到他们的焦虑感降低。接触并不存在危险，也不会让恐惧感加剧。经过一段时间之后，焦虑感会自然而然地减轻。

儿童和青少年可以先从不那么令人惊慌的情景开始，然后逐步面对那些让他们感到非常焦虑的事情。随着时间的推移，他们就会有信心应对这些情景，最终可能还会从中获得乐趣。这一过程常常自然而然地发生。怕水的儿童或青少年每周上游泳课时，先练习将脚和腿放到水里，接着是整个身体浸入水中，最后是潜到水下。由此他们学会并喜爱上了游泳。儿童和青少年在学骑自行车、学溜冰或学开车时，也会经历同样的过程。

#### 怎么做？

##### How to Do It?

#### 第一步：理解

##### Step 1. Understanding

- 帮助孩子理解面对恐惧的重要性
- 使用实例。问孩子下面的这个问题：

“提姆怕水，却非常想和他的朋友们一起去游泳池。他怎么做才能不怕水呢？”

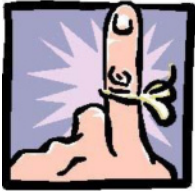
- 大多数儿童和青少年都明白：只有去面对某件事才能不再害怕它。
- 你可以用下面一段话向孩子解释，以帮助理解。

“重要的是你得面对恐惧，这样你才会知道那些情景其实是安全的。尽管一开始可能有点吓人，但是经过练习，你的焦虑感就会减轻。你可以从不那么可怕的事情开始，然后一步一步地去面对更可怕的事。随着时间的推移，你在这些情景中就会感觉好一些，甚至最终可能会从中获得乐趣。”

## 第二步：列出清单

### Step 2. Make a List

- 与你家的小孩或青少年一起，列出他们所害怕的一些情景、场所或物体。
- 例如，如果你的孩子害怕离开你或者独自做事，那么，这张清单可能包括以下内容：在你离开后孩子自己在朋友家待10分钟；自己一个人玩20分钟；或者，被送去参加朋友的生日聚会30分钟。如果孩子害怕社交场合，那么这张清单可能还包括：向一位同学打招呼；问老师一个问题；或者打电话给一位朋友。



#### 有用的提示：

- **将各种恐惧汇总。**有时候，儿童或青少年会有许多不同的恐惧，因此，将各种恐惧汇总可能会对减轻恐惧感有所帮助。例如，你的孩子可能害怕虫子、害怕上学和害怕离开父母。在儿童当中，常见的恐惧包括：与父母或家庭成员分离；与成人或其他儿童打交道；（游泳或骑自行车时）会有人身危险；与自然环境有关的恐惧（害怕动物或昆虫），以及与医疗程序有关的恐惧（如医生、牙医、注射等）。
- **齐心协力应对。**和孩子一起，在清单上列出一些引起恐惧的情景。年幼的儿童可能需要更多帮助，而一些青少年则可能更愿意独立完成。你可以问一问他们需要什么样的帮助。

## 第三步：建立恐惧阶梯表格

### Step 3. Build a Fear Ladder

- 清单列完之后，帮助孩子按照从最不可怕到最可怕的程度，将单子上列出的事情进行排列。你可以让孩子用从“0”（不害怕）到“10”（非常害怕）的数字，给他们自己在每种情景中的恐惧程度打分。使用**恐惧温度计(Fear Thermometer)**帮助孩子进行分级评定。年幼儿童可能无法完成评定，但通常可以告诉你哪些情形容易应付、哪些情形难以面对。在孩子对每种情景进行分级评定之后，使用**恐惧阶梯表格(Fear Ladder Form)**进行最终排列。对年幼的儿童，可能需要使用较短的**跳过我的烦恼之路(Hopping Down My Worry Path)**表格。



#### 有用的提示：

- 让孩子确定一个具体目标（诸如在自己的房间独睡），然后列出实现这一目标所需的步骤（诸如先在父母房间的地板上睡觉、然后在自己的房间里开着门睡觉，等等）。关于如何制作孩子的“恐惧阶梯表”，请参阅**恐惧阶梯范例(Examples of Fear Ladders)**中的一些思路。
- 如果孩子害怕许多不同的事物，就为每一个恐惧主题分开制作恐惧阶梯表。

- 每个阶梯都应当包括全系列的场景。在阶梯中应当确定一下：孩子目前做哪些事会感到有点焦虑、做哪些事会有中等程度焦虑、以及最后做哪些事觉得很难完成。有一点很重要：确实要先从小处着手，然后再逐步提升。
- 阶梯上有些事还可以分解成更小的步骤。例如，如果孩子害怕与同学交谈，可将此问题分解为几个步骤，例如：向一位同学打招呼；问一个简短的问题；然后说一说自己周末的情况。
- 其它因素可能会影响恐惧的深浅程度，留意到这一点也很重要。以下是一些例子：时间长度（例如，与一位同学交谈30秒钟可能没有交谈5分钟那么可怕）、一天中的时间段（例如，在下午还是晚上独自待在自己房间里）、环境（例如，在当地游泳池游泳还是在湖里游泳）、以及与谁在一起（例如，与妈妈一起去朋友家还是与哥哥一起去）。
- 关于如何制作孩子的恐惧阶梯，请参阅[恐惧阶梯范例 \(Examples of Fear Ladders\)](#)中的一些思路。

#### 第四步：面对恐惧（接触）

##### Step 4. Facing Fears (Exposure)

- 从引起焦虑程度最低的情景开始，鼓励孩子反复进行这一活动（例如，反复向不熟悉的人打招呼），直到他们开始觉得不那么担心为止。如果孩子可以在某个情景中持续待上一段时间（如离狗很近），就鼓励他们尽量延长时间，直到觉得焦虑感减轻（例如，在狗旁边站上20至30分钟）。一旦孩子能够身处这种情景而不怎么感到焦虑，他们就能过渡到清单上（程度更高的）下一件事。
- 对一些儿童或青少年而言，事先模拟行为会有所帮助。例如，和孩子一起练习向别人打招呼，或者模拟爱抚一只狗。
- 鼓励孩子追踪记录他们自己的进步。请参阅[面对恐惧表格 \(Facing Fears Form\)](#)，该表格可以帮助孩子确定自己在面对引起恐惧的情景之前和之后的焦虑程度，以及自己的收获。复制若干表格，让孩子在每次面对恐惧时都填写一份。

#### 有用的提示：

- **切勿仓促行事！**要去面对自己害怕的事情可能会非常吓人，应该多加鼓励；而家长也要意识到：孩子有自己做事的步伐。

#### 第五步：练习

##### Step 5. Practice

- 经常练习很重要。有些事情可以每天练（例如，在家里的某个地方不要父母陪伴而独自待上一会），而其它一些事就只能偶尔练（例如，在朋友家过夜）。然而，孩子练得越勤，恐惧就消失得越快！

## 第六步：奖励勇敢行为

### Step 6. Reward Brave Behaviour

- 面对恐惧不是一件容易的事情。用奖励的方法可以鼓励孩子的勇敢行为。
- 儿童和青少年会对表扬和鼓励有所反应。例如，你可以说：“你成功了！你不需要陪伴，自己就在朋友家玩了！”“你会向其他孩子自我介绍了，做得很棒！”以及“你在自己房间睡觉了，我为你感到自豪！”
- 当孩子有强烈的恐惧感时，将特定的奖励作为达到一个目标的动力可能会有所帮助。例如，提供一个特殊礼物（DVD、CD、书籍、好吃的东西、玩具、手工艺品），或是参与一项娱乐活动（租一部电影或游戏、出去看电影、去游乐场、在外面吃午餐或晚餐、玩一轮游戏、一起动手做一顿特殊的饭）。当孩子已经成功地面对某一特定的恐惧时，可以逐渐停止特别奖励，但千万别吝惜表扬！
- 当孩子在面对一个引起恐惧的情景后，鼓励他们积极的自言自语方式（如“我真的很努力了！”）和令人愉快的活动（如看一部最喜欢的电影）来奖赏自己。

#### 有用的提示：

- **做出计划！**重要的是提前计划好奖励，实施时也要做到前后一致。
- **留下记录！**对较年幼的孩子，可以制作一张招贴画，将他们的进步绘制成图表形式，每次他们敢于面对恐惧后就奖给一个星星。这样可以帮助他们朝更大的奖励目标努力。