

幼童的健康思維

Healthy Thinking for Younger Children

** 年紀較長之兒童與青少年的思維，請參閱 [青少年的實際思維 \(Realistic Thinking for Teens\)](#) 一文。

一般而言，焦慮的孩子在思考方式上有別於其他孩童。例如，他們可以輕而易舉地想到101種可能出錯的方式！這些孩子也較容易認為這個世界危險和具威脅性。如果家長比較晚回家，焦慮的孩童可能會想：「媽媽發生意外了！」孩子對自己所說的話可稱之為「自我對話」(self-talk)。焦慮的孩童容易有負面的或令人焦慮的自我對話。常見的例子包括：

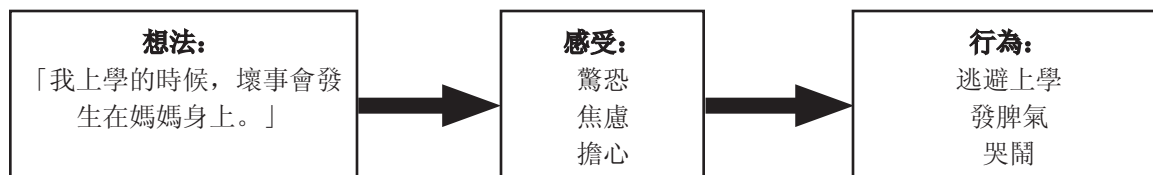
- 「我這次考試會不及格。」
- 「萬一我做不到怎麼辦？」
- 「事情不會順利發展。」
- 「別人不喜歡我。」
- 「我是笨蛋。」
- 「我一定會生病，然後死掉。」
- 「那隻狗一定會來咬我！」

對孩童來說，辨別他們的自我對話是很重要的，因為令人焦慮的想法會導致焦慮的感受，從而造成焦慮的行為。舉個例子來說：

情境 = 上學的第一天

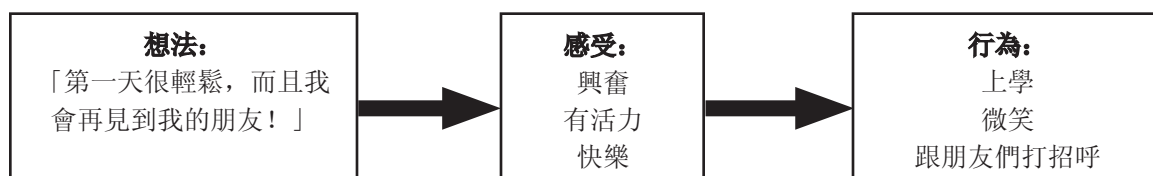
Situation = First Day of School

焦慮的想法



或是換個角度，

有益的想法



因此，第一步就是要讓您的孩子開始注意自己的自我對話，尤其要注意那些令人焦慮的想法！

該怎麼做？

How to Do It?

第一步：教導幼童什麼是內心的想法或「自我對話」 (self-talk)

Step 1: Teach Younger Child about Thoughts or “Self talk”

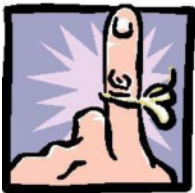
- 內心的想法是我們對自己所說的話，講的時候不會說出聲來(即「自我對話」)。
- 一天中每時每刻我們都會產生許多想法。
- 內心的想法是屬於自己的。除非我們告訴別人，否則其他人不會知道我們在想什麼。
- 人們會對同樣的事情會產生不同的想法。

以下是解釋內心想法的例子：

「我們每個人都對外界事物有自己的想法。內心想法是我們對自己所說的話，但是不會說出聲來。除非你告訴別人，否則他們無法了解你正在想些什麼。因為每分每秒我們心中都有想法產生，因此我們通常不會去留意這些想法。它們會自動找上我們！讓我們來試試放慢想法的速度，並且留意它們。」

我在想什麼？ (What am I Thinking?) 這個活動能夠幫助您作出這方面的說明。您也可以利用圖畫書或電影來教導孩子想法是什麼。例如，指著圖畫書中的角色說：「嗯…不知道他在想些什麼？」

請注意，對幼童來說，要瞭解「想法是什麼」這個概念可能會有困難，尤其是要分辨想法與感受之間的差異。舉個例子來說，您的孩子也許會說自己的想法是「我覺得害怕」(其實這是一種感受)，相對於「那個聲音是小偷想要闖進來」(其實這才是真正的想法)。重要的是要剖析隱藏在感受背後的想法！例如，「什麼讓你覺得害怕？你認為那個聲音可能是什麼？」



提示：

要描述內心想法與感受兩者的差別，可向幼童這樣解釋：想法來自你的頭腦，感受來自你的內心。

第二步：協助孩子辨別會導致焦慮感受的想法(或自我對話)。

Step 2: Help Your Child Identify Thoughts (or Self-talk) That Lead to Feelings of Anxiety.

- 通常我們不會留意自己正在想些什麼，而且學習辨別自己的某些特定想法可能要花些時間。
- 可以用來協助您的孩子辨別「焦慮」或「擔憂」想法的問題包括：
 - 是什麼讓你覺得害怕？
 - 你擔心的事情會發生嗎？
 - 在這個情況下，你預期哪些壞事會發生？

對於幼童來說，您可能最多只能到此為止。在對抗焦慮而訂定長期計劃的過程中，教曉他們辨別想法就已經是邁出了一大步。讓您的孩子持續留意焦慮想法的一種方式，是利用一個實物的停車標誌，在視覺上作為「停止！而且集中注意」的提醒。

請提醒您的孩子，光是想到某些事物並不表示那個想法就是事實！例如，僅僅因為孩子想到電梯有可能會卡住，並不表示這件事就會發生（雖然這想法可能會讓人覺得很害怕）。

孩童通常能夠描述伴隨焦慮感受而來的想法，但在某些情況下他們會無法辨別令人焦慮的想法，特別是年紀還很小或不太喜歡說話的孩子。無論孩子年齡大小，焦慮都有可能會在關於這個情境的想法產生之前就出現。如果您和孩子無法辨別出令人焦慮的想法，最好不要過分催促孩子。您可能會因為做出過多的提示，因而製造出之前並不存在的焦慮想法。反之換個方式，留意孩子將來是否有提及令人焦慮的想法。即使未有辨別到焦慮的想法，其他控制焦慮的方法也同樣有效。

（對幼童來說，以下的概念可能過於困難而無法理解）

第三步：教導孩子：我們的想法會影響我們的感受

Step 3: Teach That What We Think Affects How We Feel

- 當我們預期壞事要發生時，我們會感到焦慮。
- 我們的想法會影響(或控制)我們的感受。

舉例來說，想像你外出散步，看見一隻狗。如果你想著這隻狗很可愛，你會覺得平靜；但是，如果你覺得這隻狗會咬人，你就會覺得害怕。利用 [想法 — 感受](#) 活動紙 ([Thoughts - Feelings Sheet](#)) 來幫助您向孩子解釋這個觀念。

第四步：將無益的想法轉變為有益的想法

Step 4: Changing unhelpful thoughts to helpful thoughts

- 首先，解釋有益與無益的想法有何不同：

每天有成千上萬的想法通過我們的腦海。這些想法有些是有益的，有些是無益的。有益的想法讓我們覺得自信、快樂以及勇敢。無益的想法使我們感到擔憂、緊張或悲傷。你能舉出一些有益想法和無益想法的例子嗎？

- 一旦孩子能夠辨別有益與無益兩種想法之間的差別，讓孩子想像自己身處於某個特定的情境。這個情境最好有點不確定。然後問孩子：你可能會想到什麼無益的想法？有益的想法又會是什麼？例如：

情況	無益的想法	有益的想法
一群孩子看著她而且發笑	噢，糟了！他們在笑我。我一定是看起來很蠢！	他們大概是在笑什麼滑稽的東西，我恰巧經過。我不知道他們是不是真的在笑我！
沒有受邀參加生日派對	她不喜歡我。我敢打賭我是全班唯一沒有被邀請的人。	他們可能只是忘記了。或者那只是一個小派對。我有其他的好朋友。
課堂小測驗得低分	我很差勁！我的拼寫永遠不會拿高分。	好吧，我已經盡全力了。這只是一次的成績！下次我會做更多練習。

一旦您的孩子可以想到屬於自己的有益想法，請參考 [製作與使用認知應對卡片 \(Developing and Using Cognitive Coping Cards\)](#) 守則，來幫助您的孩子創造、寫下並記住這些有益的想法！

幫助孩子辨別無益的想法並創造有益的想法是非常有用的。同時，有焦慮的想法與感受是正常的。而且重要的一點是要告訴孩子，您與孩子能接受焦慮的想法和感受。這些想法和感受既不愚蠢也不可笑。它們只是思考與感覺的一種方式，但其實還有其他許多思考及感覺的方式。

第五步：向年紀較大的孩子介紹「STOP」計劃

Step 5. Introduce the STOP Plan to your older child:

1. 留心焦慮的徵兆 (Signs = S)
2. 留心令人焦慮的想法 (Thoughts = T)
3. 想出其他有益的想法 (Other helpful thoughts = O)
4. 讚揚並為下一次做規劃 (Praise and Plan = P)

害怕嗎? (S)	內心的想法? (T)	其他有益的想法? (O)	讚揚與規劃(P)
肚子痛 心跳加速 膝蓋發抖	我好像要吐了，媽媽又不在這裡幫我。	我可以要求去廁所，然後做深呼吸，讓自己平靜。 我可以喝些水。 我的老師關心我，他會幫我。	能記得用「STOP計劃」，表現很好！ 下一次，我會記得恐慌感並不會永遠持續下去，而且喝些水可以減輕恐慌。

現在就和您的孩子一起使用[STOP計劃講義 \(STOP Plan Handout\)](#)！你將需要多印幾份。首先請和孩子一起閱讀講義裡的圖表，您將可能需要在接下來的幾天內做好幾次。一旦當孩子掌握了其中的要領，就讓孩子在遇到害怕的情況時，自己完成講義裡的步驟。最後，您的孩子會習慣計劃裡的步驟，最終甚至可能不需要寫下來。請記得稱讚並獎勵孩子的努力！