

幫助孩子面對恐懼

Helping Your Child Face Fears

行為接觸改善法

BEHAVIORAL EXPOSURE

在幫助孩子克服非理性的恐懼時，重要的一步就是讓他們面對引起懼怕的情境或場所。孩童與青少年想要逃避他們所害怕的事物是正常的現象。但是，逃避卻無法讓他們學到「令人害怕的情境或場景其實並不危險」這個道理。

面對恐懼的過程稱為「**接觸**」(EXPOSURE)。「接觸」是讓您的孩子重複地置身於令他們害怕的情況，直到他們感到不再那麼焦慮為止。接觸並不危險，也不會讓恐懼感加深。經過一段時間之後，孩子的焦慮會自然減輕。

孩童與青少年可以先從沒那麼害怕的情境開始，然後慢慢走到最後能面對使他們感到極度焦慮的事物。他們會隨著時間建立起面對這類情況的自信心，甚至能享受這些情境，這個過程通常會自然地發生。怕水的孩童或青少年每個星期上游泳課時，首先練習把腳和腿放到水中，再來是整個身體，然後最終能潛到水底。對水有恐懼的孩童與青少年也有可能愛上游泳的。孩童與青少年在學習騎單車、溜冰或開車時，也會經歷同樣的過程。

接觸是克服恐懼最有效的方法之一。但是，這樣的方法需要事前計劃、鼓勵、事前練習以及獎賞。

該怎麼做？

How to Do It?

第一步：了解情況

Step 1. Understanding

- 幫助您的孩子理解面對恐懼的重要性。
- 運用實例，詢問孩子以下的問題：

「丁丁怕水，卻很想和朋友們一起去游泳池。他可以做些什麼才能令自己不怕水呢？」

- 大部分的孩童與青少年明瞭自己必須面對恐懼，才能擺脫對某些事物的恐懼。
- 您可以向孩子作出下列解釋，以幫助他們理解：

「面對自己的恐懼很重要，這樣你才知道那些情況其實是安全的。雖然剛開始的時候你會覺得害怕，但是經過練習後就不會那麼焦慮。你可以從不那么可怕的事物開始著手，然後慢慢地面對比較可怕的事情。經過一段時間之後，你就能在這些情況下感到較為自在，最後還可能會享受身處於這些情境中。」

第二步：列出清單

Step 2. Make a List

- 和孩子或青少年合力克服恐懼時，請列出讓他們害怕的情境、場所或物體。
- 例如：如果孩子害怕和您分開，或是害怕自己一個人從事活動，這個清單可能包括：孩子自己待在朋友家而您離開10分鐘；孩子自己一個人玩20分鐘；或是被送到朋友家參加生日派對30分鐘。如果您的孩子害怕的是社交情境時，清單可能包括：向同學打招呼；問老師一個問題；或是打電話給一個朋友。

有用的提示：



- **將恐懼分類集中起來。**有時候孩童與青少年有許多種不同的恐懼，因此把類似的恐懼放在一起處理會比較有用。例如，您的孩子可能害怕昆蟲，同時也害怕上學以及離開父母。在孩童間常見的恐懼包括：與父母或家庭成員分離；和成人或其他孩童打交道；人身危險（游泳或騎腳踏車）；和自然環境有關的恐懼（動物或昆蟲）；以及和醫療程序有關的恐懼（醫生、牙醫、打針等）。
- **一起克服恐懼。**和您的孩子一起用清單列出令他們害怕的情境。雖然當中幼童可能需要更多的協助，但有些青少年可能寧願自己列出這些情境。您應該詢問孩子需要多少從您而來的幫助。

第三步：建立恐懼階梯

Step 3. Build a Fear Ladder

- 列出清單之後，協助孩子將清單上的項目從最不可怕的排到最可怕的。在排列時，您可以讓孩子根據害怕的程度，對每種情境給分：從「0」（沒有恐懼）到「10」（怕得不得了）。利用**恐懼溫度計(Fear Thermometer)**來幫助您的孩子給分。幼童可能無法做出給分的決定，但是通常能告訴您哪些情況比較容易面對、哪些比較難以面對。一旦孩子為各種情境評定給分之後，請利用**恐懼階梯表(Fear Ladder Form)**來製作最終版本的清單。如果是針對幼兒，我們建議您使用較精簡版本的**輕鬆走過我的擔憂之路(Hopping Down My Worry Path)**。

有用的提示：



- 讓您的孩子確定一個特定的目標(例如在自己的房間獨睡)，然後列出實現這個目標需要經過哪些步驟(例如：在爸爸媽媽的房間打地鋪、在自己的房間睡覺但把門打開)。請參閱**恐懼階梯實例(Examples of Fear Ladders)**，作為建立屬於您孩子的恐懼階梯的參考。
- 如果您的孩子有許多不同的恐懼，請根據不同的恐懼主題來建立個別的階梯。

- 每個階梯應包括相關範圍內各種不同的情形。階梯應指出孩子現階段可以在感到輕微焦慮的情況下做到的某些事情、可以在帶有中度焦慮的情況下完成的某些事情，最後還有目前覺得太難而無法做到的事情。重要的是要從簡單容易的地方著手，然後循序漸進。
- 階梯中列出的某些事項可以進一步細分為更微小的步驟。舉例來說，您的孩子害怕和同學交談，這可以再分成好幾個步驟，例如和同學打招呼、問一個簡短的問題，然後是和同學討論週末如何渡過。
- 考慮其他會影響恐懼程度的因素也是非常重要的。這類例子包括：時間長短（例如，和同學交談30秒不會比交談5分鐘來得可怕）；一天當中的時段（例如：是下午還是晚上一個人待在自己的房間）；週遭環境（例如，在當地的游泳池游泳還是在湖裡）；以及與誰在一起（例如，和媽媽一起去朋友家還是和哥哥一起去）。
- 請參閱[恐懼階梯實例\(Examples of Fear Ladders\)](#)，作為建立屬於您孩子的恐懼階梯的參考。

第四步：面對恐懼（接觸）

Step 4. Facing Fears (Exposure)

- 從引起最少焦慮的情境開始著手，鼓勵孩子反復地進行這項活動（例如，反復多次向不熟悉的人打招呼），直到他們在做這件事時感到沒那麼焦慮為止。如果孩子可以置身該情境一段時間的話（像是靠近一隻狗），鼓勵他們待在該情境中直至感覺焦慮減輕（例如，站在狗的旁邊20到30分鐘）為止。一旦孩子能夠進入該情境而不感到過分焦慮，就可以繼續進行清單的下一個項目。
- 對某些孩童或青少年來說，事前練習他們的行為會有幫助。例如，與孩子一起練習向某人打招呼，或是練習拍撫一隻狗。
- 鼓勵孩子經常察看自己的進展。請見[面對恐懼表格\(Facing Fears Form\)](#)，該表格能協助孩子辨別自己認真面對所恐懼的情境之前和之後的焦慮程度，還有從過程中學到什麼。請準備數張空白表格，並讓孩子在每次面對恐懼時填寫。

有用的提示：

- **千萬不要操之過急！** 面對一個人所害怕的事物可以非常嚇人。請持著鼓勵的態度，並記得您的孩子需要以適合自己的步伐面對恐懼。

第五步：練習

Step 5. Practice

- 定期練習很重要。有些事情可以每天練習（例如：父母不在同一個房間裡時，自己待在家裡的一個地方），其他事情只能每隔一段時間做一次（例如，在朋友家過夜）。但是，越能經常練習，孩子的恐懼消失得越快！

第六步：獎賞勇敢的行為

Step 6. Reward Brave Behaviour

- 面對恐懼是很不容易的。運用獎賞可以鼓勵勇敢的行為。
- 孩童與青少年會對讚美與鼓勵做出回應。舉例來說，您可以說：「你可以自己一個人在朋友家玩。你做到了！」、「你向其他小朋友介紹自己時表現很棒！」以及「你能在自己的房間睡覺，令我以你為傲。」
- 在您的孩子面對強烈的恐懼時，運用特定的獎賞作為動力以達成目標也會有幫助。例如送上一份特別的禮物（DVD、CD、書籍、點心、玩具、手工藝品）或一起進行有趣味的活動（租一部影片或一盒遊戲、去看電影、到遊樂場玩、外出用餐、一起遊戲或一起準備特別的餐點）。當孩子成功面對某項特定的恐懼後，可以逐漸停止特殊的獎賞，但是千萬別忘記給予讚美！
- 鼓勵孩子在面對害怕的情境後，用正面的自我對話（例如，「我這次真的很努力！」）還有自己喜歡的活動（例如，看一部自己最喜歡的電影）來獎賞自己。

有用的提示：

- **計劃！** 在事前規劃好獎賞並且按照計劃使用，重要的是貫徹一致。
- **紀錄！** 針對幼童，您可以製作一張海報，將孩子的進步製成圖表，並在每次孩子面對恐懼時給一顆星。這樣能幫助孩子朝向更大的獎賞努力。