

## 幼儿的健康思维

### Healthy Thinking for Younger Children

\*\* 注：关于儿童和青少年的健康思维问题，请参阅 [青少年的现实性思维 \(Realistic Thinking for Teens\)](#) 一文。

一般来讲，焦虑的儿童的想法与其他儿童不同。例如，他们可以毫不费力地想出101种事情会变糟的方式！他们也往往更认为这个世界充满威胁，危机四伏。如果家长回家晚了，焦虑的孩子可能会认为“妈妈出车祸了！”孩子自己对自己说的话称之为“自言自语” (self-talk)。焦虑的儿童往往会进行消极或焦虑的自言自语。例如：

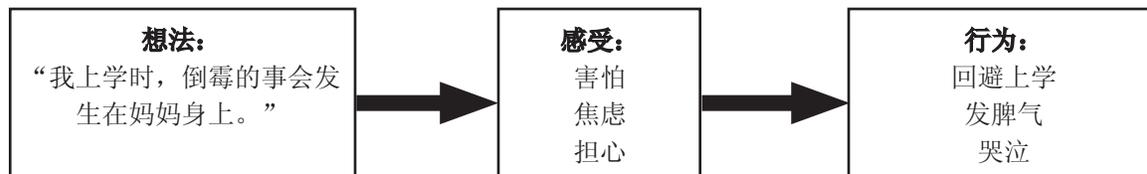
- “我过不了这次测验。”
- “要是我不能做怎么办？”
- “事情不会有好转。”
- “他们不喜欢我。”
- “我愚蠢。”
- “我要病了, 我会死的。”
- “那条狗要咬我！”

重要的是孩子先要识别自言自语，因为焦虑的想法导致焦虑的感受，而焦虑的感受则导致焦虑的行为。例如：

#### 情景 = 上学第一天

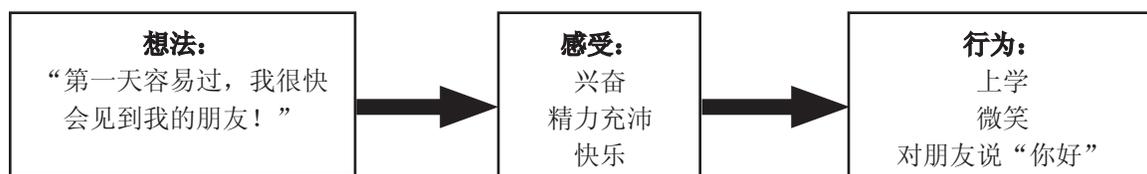
Situation = First Day of School

焦虑的想法



或者，取而代之为

有益的想法



因此，第一步是让你的孩子开始注意自己的自言自语，尤其是焦虑的想法！

## 怎么做？ How to Do It?

### 第一步：告诉幼儿什么是想法或“自言自语”

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

- “想法”就是我们没有大声讲出来的、自己对自己讲的话（自言自语，即self talk）。
- 我们每时每刻都有很多想法。
- 想法是隐私的——其他人不知道我们在想什么，除非我们告诉他们。
- 人们对同一事物会有不同的想法。

下面是解释“想法”的一个例子：

“我们都对事物有想法。想法是我们自己对自己说的、没有大声说出来的话。别人看不出来你在想什么，除非你告诉他们。因为我们时刻都有想法，所以我们通常并不注意它们，想法自动来到我们的头脑里！让我们试着别让想法走得太快，对想法加以注意。”

**我正在想什么？（What am I Thinking?）**这个活动能够帮助你作出解释。你也可以用图画书或电影给自己的孩子讲解什么是想法。例如，手指一个人物的图片说：“嗯，不知道他在想什么？”

记住，让幼儿理解“什么是想法”这一概念可能有困难，而让他们区分想法和感受就尤其困难。例如，你的孩子可能会说自己的想法是“我害怕”（这实际上是一种感受），而不会说“那个响声是坏人想撬门进来”（其实这才是真正的想法）。重要的是揭示出感受背后的想法！例如，“什么使你害怕？你认为那个响声可能是什么？”



#### 提示：

对幼儿描述想法和感受之间的区别，可以用这种方法来解释：想法来自你的大脑，而感受来自你的内心。

### 第二步：帮助你的孩子识别导致焦虑感的想法（或自言自语）

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

- 我们经常意识不到我们在想什么，因而需要花点时间来识别我们的具体想法。
- 为了帮助你的孩子识别他们的“焦虑”或“担忧”的想法，可以提出如下问题：  
什么使你觉得害怕？  
你担心会发生什么？  
你认为在这种情况下会发生什么坏事？

对于幼儿来说，有关这一问题的教育可能你就只能到此为止。在帮助孩子与焦虑症作斗争的长期计划中，教会他们识别出自己的想法就已经是迈出了一大步。为了让你的孩子继续留意他们的焦虑想法，可以采取这样一种做法：用一个真的停车标志作为一种视觉提醒来告诉他们：“就此打住！留意焦虑想法！”

提醒你的孩子，不要仅仅因为他们在想着某件事，就意味着那件事是真的！例如，他们认为电梯将会卡住，其实并不代表这真的会发生（尽管这想法让人觉得挺可怕）。

儿童通常能描述出伴随着焦虑感的想法，但在某些情况下，有些儿童、尤其是年龄非常小的幼儿或不太爱说话的儿童，他们就不能识别焦虑的想法。无论在什么年龄段，焦虑都有可能出现在对情形有想法之前。如果你和你的孩子无法识别焦虑的想法，最好就不要过于强迫孩子。因为提出太多的建议，你就可能制造出其实本来不存在的焦虑想法。反之，你可以观察看看，你的孩子将来是否提及焦虑想法。即使没有识别出焦虑想法，用别的方法控制焦虑也可以同样奏效。

（下面的概念对幼儿来说可能太难，他们可能无法理解）

### 第三步：告诉他们：我们的想法影响我们的感受

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

- 当我们认为坏事会发生时，我们会感到焦虑
- 我们的想法影响（或控制）我们的感受

例如，想象你外出散步，看到一条狗。如果你认为这条狗可爱，你会感觉平静。可是，如果你认为这条狗要咬你，你就会觉得害怕。使用[想法 — 感受表 \(Thoughts - Feelings Sheet\)](#)来帮助向你的孩子解释这个概念。

### 第四步：把无益的想法改变为有益的想法

#### Step 4: Changing unhelpful thoughts to helpful thoughts

- 首先，解释有益的想法与无益的想法之间的区别。

每天成千上万的想法通过我们的大脑，有些有益，有些无益。有益的想法使我们感到自信、快乐和勇敢。无益的想法使我们觉得担心、紧张或者忧愁。你能想出一些有益想法和无益想法的例子吗？

- 一旦你的孩子能分辨出有益想法和无益想法之间的区别，那就让他们想象自己正处于一个特定的情景，最好这个情景有点儿不确定。问他们：你会有什么无益的想法？或者有益的想法？例如，

情景	无益的想法	有益的想法
一群孩子正在看着她并且发笑	噢，糟糕！他们在嘲笑我。我看上去一定愚蠢透顶！	他们很可能是因为什么有趣的东西而笑，我恰好走过而已。我确实不知道他们是否在嘲笑我。
没有被邀请去参加一个生日聚会	她不喜欢我。我敢肯定全班就我一个人没被邀请。	他们很可能就是忘了。或者可能只是个小生日聚会。我有其他好朋友。
小测验得低分	我真差劲！我在拼写上永远做不好。	总之，我尽了最大的努力。这仅仅是一次的分数！下次我要多加练习。

- 参考[编制和使用认知应对卡 \(Developing and Using Cognitive Coping Cards\)](#)指南，一旦你的孩子能想出他们自己的有益想法，就帮助他们创造、写下并记住其中的一些有益想法！

帮助儿童识别出无益想法并创造出有益想法是非常有用的。而与此同时有焦虑想法和感受也是正常的。重要的一点就是要告诉孩子，你和他们都可以接受焦虑的想法和感受。这些想法和感受既不蠢也不笨，那只是想法和感受的一种方式，其实还有很多其它的想法和感受方式。

### 第五步：向年龄较大的孩子介绍STOP计划 (STOP Plan)

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

1. 注意焦虑的迹象 (Signs = S)
2. 注意焦虑的想法 (Thoughts = T)
3. 考虑其它有益的想法 (Other helpful thoughts = O)
4. 表扬并为下次做计划 (Praise and Plan = P)

害怕?	想法?	其它有益的想法?	表扬和计划
肚子疼 心跳加快 膝盖哆嗦	我可能要吐，妈妈又不在这里可以帮我。	我可以请求上厕所，做深呼吸，使自己平静。  我可以喝口水。  我的老师关心人，他可以帮助我。	记住了去使用STOP计划，做得不错！  下次，我会记住：恐慌感不会永远持续下去，而且喝口水会有帮助。

现在，与你的孩子一起使用[STOP计划资料 \(STOP Plan Handout\)](#)，可能需要打印出几份。首先，与你的孩子一起浏览一遍该表，可能需要在几天内浏览多次。一旦你的孩子找到了窍门，让他们在遇上害怕的情况时自己完成该表。最终，他们会适应该计划中的步骤，甚至可能不需要写下来。记得要表扬和奖励孩子的努力！