

孩子胆小、害怕、容易焦虑,怎么办?

I BET I WON'T FRET

美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开

[美] 蒂莫西·西西莫尔 著
李 昊 译



35个亲子小游戏,每天10分钟,帮助孩子重拾自信,无忧无虑度过童年时光。



辽海出版社

孩子胆小、害怕、 容易焦虑,怎么办?

I BET I WON'T FRET

[美] 蒂莫西·西西莫尔 著
李 昊 译



辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子胆小、害怕、容易焦虑, 怎么办? / (美) 西西
莫尔博士著; 李昊译. -- 沈阳: 辽海出版社,
2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 3197 - 0

I. ①孩… II. ①西… ②李… III. ①儿童心理学②
儿童教育 - 家庭教育 IV. ①B844. 1②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004149 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 222

I Bet I Won't Fret: A Workbook to Help Children with Generalized Anxiety Disorders

Copyright©2010 by Timothy Sisemore

This edition arranged with New Harbinger publications

Through Big Apple Agency

Simplified Chinese edition copyright:

©2014 Liaohai Publishing House

All rights reserved.

责任编辑: 刘波

责任校对: 汉风

装帧设计: 杜帅

出版者: 辽海出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003

电 话: 024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163.com

印刷者: 香河县宏润印刷有限公司

发行者: 辽海出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 10

字 数: 110 千字

出版时间: 2015 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

写给家长的话

A Note To Parents

在生活中，遇到困境时，我们都会感到焦虑不安。但是，有一些孩子对日常活动也会焦虑不安，而且这种现象越来越普遍，无处不在。本书就是为那些有泛焦虑症（英文简称GAD）的孩子量身打造的。一般来说，患有GAD的孩子或青少年会过度担心或害怕一些事情，这种情绪至少会持续六个月，而且他们无法控制这种焦虑。有些他们担心的事情可能和现实生活有关，比如在学校里遇到的困难，有些则可能是一些不可能发生或是不现实的事，比如说被陨石砸中。有时候，他们的焦虑有点不着边际，与生活里的具体事物无关。他们可能只是一直感到焦虑，却没有任何明显的原因。

有焦虑症的孩子去看专业的心理咨询师会有所帮助。治疗期有时候只需要几个月，有时候会更长。当然这取决于孩子焦虑问题的严重性。

对于患上严重焦虑症的孩子，有许多种药可以帮助治疗，但只有经过全面的医学检查以及精神鉴定后医生才会开出这种处方。药物无法取代心理咨询，但可以减轻影响孩子日常活动的症状。

本书将为你提供一些可以和孩子在家里进行的活动，这些活动和心理咨询时孩子们学到的活动差不多。这些活动也会帮助你弄清楚怎样能更好地帮助你的孩子。

本书里的活动将教会你的孩子在面临焦虑时保持冷静，认清并摒弃不理智的想法、提高解决实际问题的能力等等。这些关于思考、情感以及行为的新技巧将帮助你的孩子克服现一些症状，并掌握更好的方法，应对未来出现的问题。

孩子们学习情商技巧的方式和他们学习课本知识或是体育运动差不多，要靠练习和鼓励。你的孩子阅读本书时肯定需要你的指导，同样地，他们也肯定需要你的鼓励。

在帮助孩子的时候，也许你会发现很难让他谈论一些事情。如果他不愿意，千万别逼他。让孩子敞开心胸的最好方式就是以身作则。告诉孩子你的想法、感受、经验和那些可以让他联系到每个活动的东西，强调你处理问题的积极方式。即便你的孩子没有任何反应，你的话也会影响他的行为。

只要你保持耐心，尊重孩子的感受，用本书来帮你的孩子是不会出什么差错的。如果你的孩子正因为焦虑症在接受心理咨询师的治疗，要确保和医生一起看看这本书。关于如何更好地利用这些活动，医生也许会有一些个人的想法。

对孩子和家庭来说，焦虑症是个很棘手的问题。你的耐心和理解将会让一切变得不同。

作者敬上

写给小朋友的话

A Note to Kids

亲爱的小朋友：

你好！我是蒂莫西·西斯摩博士，我经常会和那些有时候会紧张或担心的孩子们一起做活动。一些关心你的人把这本书给你，因为他们觉得如果你没有现在这么担心，你会更开心，当然，你很可能也这么想。

我很喜欢和焦虑的孩子们在一起的原因之一（焦虑是一个很棒的词，用来形容担心或紧张）是他们通常都非常希望战胜这些不安，而且他们也确实努力地去做。而这意味着，他们往往能战胜自己的忧虑……或者他们至少不再像过去那样忧虑。

练习真的很有帮助。如果你要成为一名好的钢琴师、篮球运动员、歌唱家或是其他，你都得练习，是吧？本书主要就是为你提供一些活动，让你练习一些能帮助你克服紧张情绪和想法的事情。我试着让这些活动显得有趣，但你还是得付出一定的努力，要知道练习并不像赢得比赛或是音乐演奏结束后人们的掌声那么有趣。但如果你不练习，你也不会享受到那些后面的荣耀。

开始的时候，想象一下，如果你不像现在这么紧张担心，生活该有多美好？这样你会觉得好多了，也会有更多时间去做更多的事，而不是单纯的紧

张。这就是我们的目标，而这些活动就是让你完成目标的“练习”。一旦战胜这些不安的感觉，你就会长时间地享有那些好心情……而且以后的时间都会如此！

所以，记着这个激动人心的目标，我们开始吧。很快，当忧虑再次光临，你将能够这样说：“没关系……我相信我不会焦躁不安！”

作者

目录

Contents

► 写给家长的话	01
► 写给小朋友的话	03
活动1 我想要的奖励	1
活动2 焦虑的食蚁兽	5
活动3 “从此再也不发飙”	9
活动4 我担心的事情	13
活动5 我生活中的压力	19
活动6 我有多焦虑——焦虑测量计	23
活动7 我最近如何	27
活动8 情绪猜谜游戏	31
活动9 我焦虑的时刻	35
活动10 现场记者	39
活动11 我的焦虑之山	45
活动12 我的焦虑之梯	49
活动13 紧张与否	53
活动14 我的生活故事	57
活动15 好事和坏事	62

Contents

活动16	和自己对话	66
活动17	自我对话研究员	71
活动18	自我对话实验	76
活动19	在紧张时刻学会自我对话	81
活动20	我的抗焦虑计划	85
活动21	深呼吸	90
活动22	我的宁静之地	93
活动23	放松	97
活动24	乘风破浪	101
活动25	练习解决问题	105
活动26	停止那个想法	114
活动27	忧虑时间	118
活动28	真实或虚幻	122
活动29	法院判决书	127
活动30	学会与忧虑争论	131
活动31	独自面对	136
活动32	耶，我可以做到	139
活动33	坚定信念	143
活动34	我成功的故事	146
活动35	毕业证书	149

我想要的奖励

小贴士

在开始本书的活动前，你需要确立一些能激发你战胜恐惧的事。

要知道，我们都喜欢奖励。我们所做的每一件事都是为了得到我们想要的东西。你可能只是想要一个新玩具，或希望得到妈妈的表扬，甚至只是喜欢那种自己做完日常家庭杂务的好心情。

同忧虑抗争是件苦差事，因此给战胜忧虑以后的好心情来一点奖励会有所帮助。

在这个活动中，你要列出可能得到的所有奖励，然后找出5个你最感兴趣的。用1到5给它们排序，“1”代表的是你最想要的东西。注意，你还要创建一个用来摆放你所获得的奖品的空间以免这些奖品丢失。

如果爸爸妈妈同意的话，每当你完成这本书里的一个活动，就能得到那张列表里的一个奖励。最后，和爸爸妈妈讨论一下并约定好如果你完成“从此再也不发飙”这整个项目时，他们要给你一个大的奖励。把这个大奖励记在列表上，这样你就不会忘记它。

活动1

- ☐ 买一本新书
- ☐ 买一张新的CD、DVD或是一盒新的录像带
- ☐ 糖果：写下你最喜欢的糖果_____
- ☐ 选择晚餐吃什么的权利
- ☐ 玩电脑
- ☐ 最喜欢的甜点：_____
- ☐ 食物：写出三种你最喜欢的食物_____
- ☐ 自由时间
- ☐ 水果：写下你最喜欢的水果_____
- ☐ 去打保龄球
- ☐ 去看球赛
- ☐ 去看电影
- ☐ 去商场或逛街
- ☐ 去外面玩
- ☐ 让一个朋友来家里做客
- ☐ 听音乐
- ☐ 零花钱
- ☐ 新玩具：写下来_____
- ☐ 一天不干家务
- ☐ 和一个朋友去外面玩
- ☐ 玩最喜欢的玩具
- ☐ 在院子里玩耍
- ☐ 做最喜欢的运动（打篮球、踢足球等等）
- ☐ 骑自行车
- ☐ 点心：写出最喜欢的两种_____
- ☐ 在朋友或亲戚家过夜
- ☐ 晚点睡觉
- ☐ 打电话
- ☐ 更多和妈妈或爸爸相处的时间

- ☐ 更多和朋友相处的时间
 - ☐ 去最喜欢的餐馆：写出它的名字_____
 - ☐ 去公园
 - ☐ 买录像带
 - ☐ 打电子游戏：写出你最喜欢的游戏_____
 - ☐ 看录像带或是DVD
 - ☐ 看最喜欢的电视节目
 - ☐ 写下一个我们没有想到的奖励_____
 - ☐ 写下你完成整个项目时希望得到的大奖：
-

总结

想出自己要争取作为奖励的东西很有趣，但你要记住，做这些活动最受益的地方在于战胜忧虑后拥有的好心情。将你用于担心忧虑的时间用在更多有趣的事情上，你一定会很享受——这将是你的最大奖励！

和你爸爸或妈妈谈一谈，定下完成每个活动的小奖励。要是你完成了10个任务，那么你将得到一个稍大的奖励，而不仅仅是10个小奖励。想出你的计划，将它写在下面：

奖励	要得到奖励需完成的活动数目

焦虑的食蚁兽

小贴士

在这个活动中，你可能认识另外一个很忧虑的孩子，并了解你们有多少相同之处。

你做这些活动是因为你或者关心你的人认为，你的忧虑太多，已经对你造成了困扰。我们的第一个活动就是让你阅读另一个有着同样困扰的小孩的故事。这样能帮助你更加了解忧虑是怎样产生的以及如何克服它。这也会让很多其他孩子了解他们的感受。所以，读完这个故事，你会觉得自己的焦虑并不是那么严重。在这个故事里，你会看到有关一只食蚁兽的故事。你知道那是什么动物吗？那是一种可爱但是看上去很搞笑的动物。你在电视上有没有看过亚瑟的动画片？他也是一只食蚁兽。

你要自己读两遍故事或让别人给你念两遍故事。第一次读的时候，只想着泰勒（下面故事的主角）。然后再读一遍，想想你和泰勒的相同之处和不同之处。然后告诉你爸爸、妈妈或是另外一个爱你的人你学到了什么。

我们对忧虑了解得越多，就越能更好地阻止它！让我们开始吧！

很久以前有一只小食蚁兽，名叫泰勒。泰勒家和其它食蚁兽家庭一样，住在一个漂亮的房子里，生活得很幸福。他们爱泰勒，泰勒也爱他们。

泰勒上了食蚁兽小学的幼儿园，交了几个好朋友。但是泰勒有个问题，那就是他总是在担心一些事情。

“要是放学后我妈妈忘记来接我怎么办？要是飓风来了怎么办？要是我看不懂书本怎么办？要是我惹了麻烦，被处罚怎么办？要是没人跟我玩怎么办？”

泰勒的朋友们有时也会担心。但是泰勒的担心比任何人都多。有一天，泰勒问格林老师，要是他的画着色不好，她会不会生气。她回答说：“泰勒，你真是一只焦虑的食蚁兽！”

“格林老师，‘焦虑’是什么意思？”

格林老师回答道：“不好意思。这个词有点大。‘焦虑’的意思就是担心事情。你担心一些可能发生的事，对可能发生的不好的事感到害怕。”

“哦，”泰勒又说，“那么我真是很焦虑！”

格林老师跟泰勒的爸爸妈妈说了泰勒的担心（他焦虑的想法）。于是，爸爸妈妈问了一下泰勒，他很高兴爸爸妈妈在关心他。

“我担心很多事情，”他告诉爸爸妈妈，“我焦虑放学后你们会不会准时去接我。我焦虑在学校里格林老师是否觉得我聪明。我焦虑柜子里晚上可能会出现一些可怕的东西。”

这一天，他真是把“焦虑”这个新词用了个够！

他的爸爸妈妈告诉他，就是因为觉得焦虑，他有时候才会变得暴躁，有时候晚上上床后才会感觉不太舒服。（泰勒不知道担心会让自己有这种奇怪的感觉，但这确实会发生！）

于是，他爸爸带他去看医生，这种医生被叫做心理咨询师。那个医生真的是镇上最和蔼的食蚁兽！他告诉泰勒其他小孩也像他一样焦虑，他还告诉泰勒一些简单但是可以让他停止担心、不再忧虑的活动。

泰勒有时仍会担心，但不再那么频繁。心理咨询师真的帮到了他。他的爸爸妈妈和格林老师也帮到了他。他很高兴自己不再发飙了。

你是否也像泰勒一样焦虑呢？那么就和你的爸爸妈妈或老师谈一谈吧。心理咨询师也可以帮助你。你需要做的就是尝试你们谈到的活动，这些活动帮助了食蚁兽们……它们也能帮助人类的小孩！

总结

用自己的话描述一下泰勒。

泰勒的哪些事情让你知道他在担心？

你和泰勒在哪些方面相似呢？

你和泰勒在哪些方面不同呢？

写下你在这个活动中所学到的与担心有关的事。
