

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

第一冊，第四期

2003年5月

## 在外過夜與外宿營會： 幫助兒童應對分離焦慮

### 為什麼我的孩子會對在外過夜或參加野營活動感到焦慮？

孩子即將在外過夜或離家參加露營活動，不管是第一次，還是以前已參加多次，仍會感到焦慮，這是一種很正常的情緒。產生這種不安或憂懼的情緒可能有很多原因。多數孩子會感到興奮，同時夾雜著對未知事物的恐懼。這些孩子通常很容易安下心來，懷著輕微的忐忑心情參加在外過夜的活動或露營活動。對另一些孩子而言，「恐懼因素」大於興奮因素，往往會變得六神無主。在這種情況下，孩子可能會提出與即將到來的分離經歷有關的各種問題。「要是我病了怎麼辦？」「要是誰也不喜歡我怎麼辦？」「要是(別人的父母)輔導員很討厭怎麼辦？」「我不在家時，你們(爸爸媽媽)出事了怎麼辦？」

### 有何表現？

有些孩子在焦慮時會出現身體上的症狀，如身子發抖、雙手冰涼或濕冷、頭痛、噁心、發熱或發冷，或頭暈。還有一些孩子會出現想哭、想躲起來的感覺。伴隨焦慮的想法往往圍繞著可能發生不測的那些事情，這使孩子更加憂心忡忡，並有可能出現更多的身體上的症狀。

### 作為父母我該怎麼辦？

#### 實用初步對策

- 允許孩子表達自己的擔憂，以平靜而針對問題的態度回答那些假想的問題：「是你的朋友請你在他家過夜。你們很要好。」「你在學校交了很多朋友，我相信，參加露營活動期間，你能跟朋友們見面。」「只有那些能跟孩子相處好的人，才被選出來當輔導員。」「營地的工作人員每年要接觸成千上萬的孩子。他們完全懂得該怎麼處理問題，如果你需要我們，他們會跟我們聯繫。」
- 一定要讓孩子瞭解營地及其活動內容。
- 將重點放在您孩子喜歡的營地活動上面，如游泳或棒球。
- 和孩子一起參加營地在您所在區域舉辦的活動。
- 將孩子的注意力轉移到露營準備工作中有意思的方面，如購買新衣服，挑選露營裝備。
- 為孩子做好適當的通信準備工作。給孩子準備一些信封，事先寫好地址，貼好郵票，便於孩子給您自己及祖父母、朋友等人寫信。
- 幫助孩子事先演習。可以讓孩子到朋友或親戚家裏過夜，鍛鍊他們離家生活的能力。

## 我應避免哪些做法？

- 避免過度地寬慰孩子，比如反復對孩子說：「你不會有事的！」過度地寬慰孩子，反而會使處於焦慮狀態的孩子懷疑父母的說法。
- 避免告訴孩子該怎麼做。應該針對如何與新朋友見面，如何發現好玩的活動等問題，讓孩子做出符合實際的計劃，這樣更有好處。孩子圓滿完成計劃後，可增強控制感和成就感，從而減輕焦慮。
- 出現問題切勿視而不見，不要希望問題會自己消失。
- 切勿急躁(「你反正是要去的，就是這麼回事！」)。
- 不許孩子迴避這種時刻(「好吧！你不是非去不可。」)。

## 如果孩子想家，我該怎麼辦？

- 露營活動開始前就告訴輔導員，您的孩子因為離家而感到焦慮，因此可能會想家。
- 制定一個計劃，詳細規定孩子給家裏打電話的時間。除了預先規定的電話接觸次數，如孩子表現出積極的應對技能，而非行爲性苦惱，也可贏得打電話的機會。
- 引起孩子期待電話的心理，這些電話要將重點放在那些讓孩子努力適應環境、在營地玩得開心的方式上面，而不是哭鬧著要回家上面。

## 我應在何時求助於專業人士？

雖然，孩子表現出一定程度的露營焦慮很正常，但是，如果問題持續存在，或者焦慮症狀影響到孩子在學校的表現或與他人的友誼，則應尋求幫助。

**兒童青少年精神病學雷卡納提家庭助理教授安妮·瑪麗·阿爾巴諾(Anne Marie Albano)博士編寫**

## 關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於瞭解、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力集中困難、創傷及壓力相關症狀。

如您或您的孩子需要幫助，諮詢專業人士一周七天，一天二十四小時透過生活資訊網(LIFENET)(1-800-543-3638)為您服務。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其它語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：[AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org)。



**Changing the Face of Child Mental Health  
NYU Child Study Center**

**577 First Avenue  
New York, NY 10016**

**1981 Marcus Avenue, Suite C102  
Lake Success, NY 11042**