



輔導室十一月親職文章

~給他時間熟悉自己的恐懼~

親子天下 林淑棻

三歲的小文從小怕狗，看到隔壁的小狗「小黑」，小文會驚慌的要大人抱，卻又經常要求去看小黑，在大人的懷裡她漸漸安心的叫：「小黑小黑」，大人以為她克服了對狗的恐懼。有一天，家裡來了一隻小貴賓狗，小文馬上躲得遠遠的，看哥哥去摸狗的肚肚，她鼓起勇氣也摸了，大人以為她又克服了，便將狗放下來，狗衝向小文，她被嚇了一跳，馬上大哭，露出驚慌的表情。她開始要求每個人都要照她的話做事，試圖掌管一切，看在大人眼裡覺得小文無理取鬧，其實她只是想透過掌控環境來撫平突然出現的害怕。

孩子成長過程中會慢慢發展出不同情緒，害怕最早出現在五到七個月。每個人害怕的內容不盡相同，但一般而言，每個年齡似乎會出現典型的害怕。五到七個月的寶寶，骨骼及平衡尚未發展完善，突然的被舉高又放下、頭沒被支撐，大聲吵鬧、噪音及巨響都會讓他們害怕。七到十八個月的寶寶開始發展依附及大小便，他們會怕陌生人、與父母分離、上廁所、突然無預警或隱約出現的物體。兩歲的孩子透過各種感官（聽、看）在探索環境，害怕大多與感官相關。

雖然孩子害怕的東西很多，但可喜的是害怕的出現與消失，都會依循一定的次序與模式。有些孩子對害怕的事物，剛開始會表現得過分退縮，接著又過分接近，這是正常的階段。只要父母能接納他們的害怕，孩子就會發展出比較適當面對害怕的方法。

有些害怕跟不好的生活經驗及學習有關，如有些孩子被狗咬或嚇過後，開始怕狗。有些孩子過馬路被車嚇過，從此畏懼過馬路。有些大人會跟孩子說如果不乖，要把他丟掉，孩子可能會黏大人，他們跟父母分開如同被丟掉一樣令人恐懼。有些大人會在孩子睡不著時，說：「魔鬼會來抓你」，他們會怕黑，要求開燈睡覺。

大人的態度與害怕也有關係，嚴厲的處罰會讓孩子害怕、父母發脾氣也會讓孩子害怕；對孩子的行為不斷批評，或期待過高及父母爭吵，都會讓孩子產生焦慮與擔心，而呈現畏縮沒信心的行為。

面對孩子的害怕情緒，父母可以這樣做

- 一、不拿害怕開玩笑：不要在大家的面前說：「○○好膽小，羞羞臉，這樣也會怕」，這樣會讓孩子覺得丟臉，或被羞辱而二度受傷。
- 二、不強迫面對害怕：不要在孩子未準備好時，強迫他面對害怕的東西。有些大人會被孩子的害怕弄得很不耐煩，擔心孩子太膽小沒有勇氣，希望他們勇敢面對以克服害怕。例如孩子害怕進電梯，父母可能將他硬推進電梯，或許孩子會因此而更害怕。
- 三、接納及同理情緒：以害怕閃電為例，同理孩子害怕的心情「閃電很大聲，真的很恐怖」，讓孩子能坦承自己的害怕。父母可以做示範「我也很怕被閃電打到」及提供保護（說：「不用擔心，媽媽會保護你」，並抱緊孩子）；提供自我叮嚀的語言「閃電很遠打不到我」。等閃電或打雷比較小，及孩子情緒穩定下來時，跟孩子一起好好觀賞閃電的變化；孩子更大時，可以教導閃電相關的知識。
- 四、漸進式面對害怕：面對害怕最重要的是，尊重他的恐懼。大部分的恐懼長大都會消失，給予孩子躲避害怕的時間。給他們有機會去熟悉自己的害怕。例如怕黑，可以先將燈光慢慢轉暗，當孩子熟悉後，在黑暗中玩影子遊戲，幫助他們對黑暗有全新的經驗「原來暗暗的這麼好玩」。當孩子無法享受時，一定要馬上停止，不要強迫。

其實害怕不是壞事，當孩子面對害怕時，逃避是自然的傾向，不表示孩子是膽小鬼，或他們永遠無法克服困難。這些害怕會隨著孩子的發展而消退，當父母給予孩子更多可以掌握環境的機會後，他們會成功的克服害怕。

孩子成長過程中會慢慢發展出不同情緒
陪著孩子一起練習與面對 會越來越好的

