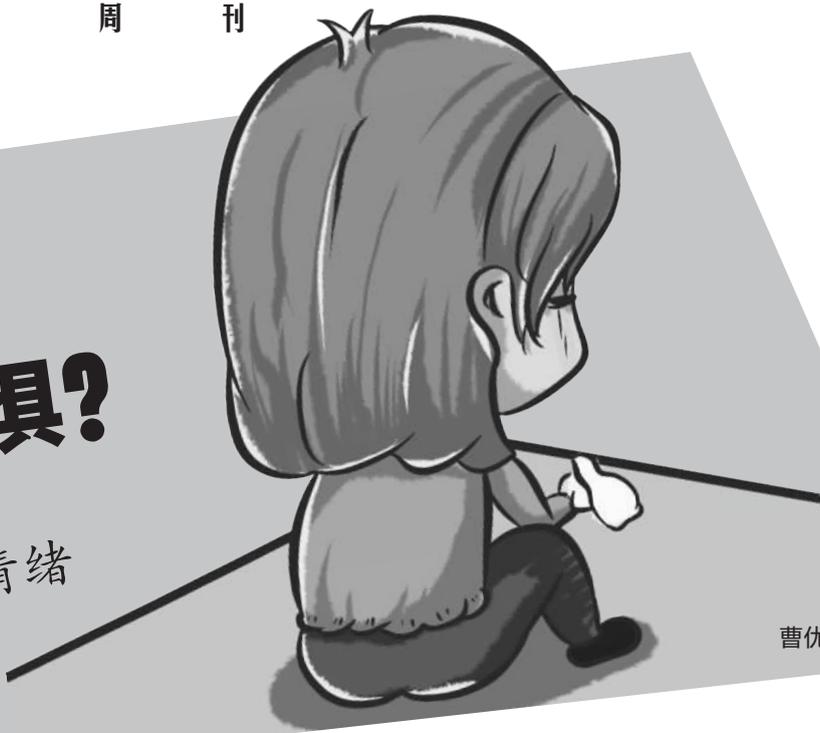


“妈妈，我害怕” 如何应对儿童恐惧？

情感如洪水，宜疏不宜堵
家长要鼓励孩子讲述他的害怕情绪
同时认真倾听有利于孩子成长



曹优静 制图



家长帮

孩子在年幼时会遇到很多引起害怕的事情，缺乏经验的他们会感到危险，自然而然地产生害怕情绪。其实，对于危险事物的害怕，是一种适应性的保护自己的本能反应，对孩子的生存是有益的，但过分的害怕会影响孩子的正常发展，就需要加以处理。

关键词：

幼儿 害怕 干预

晚上带5岁的女儿一起去散步，走到楼梯时，她突然说：“妈妈，我好害怕，我怕黑！”环顾灯火明亮的楼梯，我不以为然地回答：“有什么好怕的？灯这么亮，一点也不黑，而且爸妈都在这儿，更不用怕。”走到小区她还在絮絮叨叨地说怕黑，怕蛇从草丛地钻出来，我认为她是在没事找事。倒是她爸爸回答一句：“别担心，爸爸会保护你，把蛇打跑的。”“耶！爸爸最厉害！”把我撇在一边，爷俩相亲相爱地手拉手走了。

事后回想最近一段时间，溪溪说害怕的频率有点高，而且还有上升趋势。比如晚上做了一个很可怕的梦：她一个人在黑漆漆的树林，有一个三个脑袋六个眼睛的妖怪，大声叫妈妈，但是妈妈不理她。再回想我的处理方法，好像有点简单直接粗暴，差不多都是“不用害怕，世上根本就没有妖怪”等之类的回答，没有站在孩子的角度考虑孩子的感受，难怪溪溪越来越害怕。

害怕即恐惧，是人类最原始的情绪之一，是一种适应性的保护自己的本能反应，对孩子的生存是有益的，过分的恐惧会影响孩子的正常发展，就需要加以处理。对于幼儿来说，很多时候一些内心的感受很难用语言表达，需要采取合适的方式进行宣泄，绘画就是一个比较合适的方法。

于是，在一个双休日的下午，我们先一起聊聊天，慢慢把话题聊到害怕上，告诉她妈妈也有害怕的东西，她很惊讶，一直认为成人是不会害怕的。于是我鼓励她，把所有害怕的东西画出来。近两个小时的时间，任由她尽情地画，画了一张又一张，有像蜈蚣又像蛇的妖怪，一只张开大嘴的鹅，黑乎乎画纸上几个闪光的白点，还有闪电等。我推断出，溪溪害怕的东西大致可以分为三类：一是鹅、蛇等动物；二是怕黑，以及想象出来的鬼怪；三是自然现象，比如打雷、闪电。于是，战胜“害怕”的战役打响！

A

可怕的大白鹅 ——躲开是个好方法

对于溪溪为什么会怕鹅，我完全理解。去年暑假回农村老家，溪溪在村口玩耍时被邻居家一只大白鹅追着啄，吓得边跑边哭，从此以后看见鹅就害怕。拿着这幅画我深有同感地说：“这只鹅看起来很可怕，跟老家的那只挺像的。”溪溪不住地点头表示赞成，并且说她告诉小朋友她怕鹅时，有的小朋友还嘲笑她，说她是胆小鬼，连鹅都怕。

我跟她解释，鹅大部分时候都是比较温顺的，但偶尔也会啄人，真要是被啄到会很疼，所以害怕鹅是很正常的，就像有人害怕狗一样。如果被狗咬过，就更怕狗了，而且有的大狗看起来就很凶，妈妈看见了也害怕。当我们遇到觉得危险或者害怕的事物，我们需要的不是逞能，而是赶紧跑，躲到爸爸妈妈身边，保护好自己，这才是正确的做法。溪溪认真地点点头，表示明白了。

B

看不见的“鬼” ——法力无边的魔法棒

溪溪怕“鬼”是我很难想象的，我小时候经常听村子里老人讲各种鬼故事，从小怕到大，为了避免女儿有类似不愉快的经历，所以日常生活中，我刻意避开“鬼”一类的词语，也从来没有跟她讲过鬼怪故事。她是从哪儿知道“鬼”呢？仔细询问后得知，是从动画片中看来的，小朋友看动画片很容易代入，音乐和氛围的渲染让人身临其境，加上幼儿阶段，他们很容易将想象与现实混淆，于是“鬼”这个可怕的生物就出现在幼儿的世界里，黑暗的环境更容易滋生无限的想象，怕黑怕鬼就在所难免。

既然害怕是从想象中来，就让它从想象中回去。溪溪很喜欢《巴拉巴拉小魔仙》，对里面的魔法棒更是情有独钟，有了它可以战胜一切妖魔鬼怪。于是我带着溪溪去商场买来魔法棒，睡觉时放在她的床边，晚上外出时带着，有了法力无边的魔法棒，任何鬼怪都难以成形。

C

可怕的雷电 ——科学武器战胜它

溪溪怕打雷闪电以及放鞭炮等一切响声比较大的事物，我觉得我有责任，她小时候我怕她害怕，一遇到打雷放鞭炮，我就会捂住她的耳朵，把她搂在怀里，久而久之形成一种不良的强化：打雷、放鞭炮——捂耳朵——躲妈妈怀里——害怕。怎么办？先科普吧。

我买了几本关于雷电知识的少儿科普读物，来一个亲子阅读，雷雨天气不要站在大树底下，也不要站在高处，还知道了避雷针的用处。这世上没有可怕的东西，只有缺乏认识的东西。看来一些常见的知识需要给孩子讲一讲，不要觉得她小、不理解。其实当幼儿看见常见的自然现象时，内心可能会产生害怕情绪，日常生活中要多给幼儿讲解身边常见的现象，并给予实时的解释和引导，让她不会因为不了解而盲目害怕。

情感如洪水，宜疏不宜堵。情感宣泄对孩子来说是很重要的，鼓励他讲述他的害怕情绪。同时，家长一定认真倾听，被倾听者理解这种经历，会带给讲述者极大的满足感，积极的倾听还能够促进父母与孩子之间温暖的亲密关系，有利于孩子健康地成长。

作者 朱竹林
宁波外事学校
教师，华南师范大学
学前教育系研究生，
两娃的妈。

投稿邮箱：
xiantajunbo2@qq.com
（邮件主题请备注栏目名称）
本栏目长期征稿，欢迎大家一起为家庭教育支招。