



5式幫助受驚孩子

寶寶很怕去陌生地方；不讓陌生人觸摸；不敢嘗試或接觸新事物；怕跌倒，拒絕玩滑梯或鞦韆；怕大聲；細膽，經常要成人抱着；以上這些行為均令父母感到困擾，應如何處理？

第1式 勿強迫孩子接受

容易受驚孩子的性格較為小心謹慎，他們會逃避認為對自己有「傷害」或害怕的事，所以家長切勿強迫孩子嘗試或參與，這只會造成反效果，使他們更抗拒，以及對害怕的物件或事情產生更大的恐懼感，形成負面的經驗。

而負面的經驗更會讓孩子將受驚的情況「類化」至其他事物或環境上，例如孩子怕大聲，曾經歷在一個生日會上很多人一起拍手歡呼及唱生日歌，他們被嚇倒後，便對拍手唱歌或其他類似生日會的環境害怕起來。

第2式 紿予時間適應

對於孩子極為害怕的物件或事情，家長可以盡量勿讓他們直接嘗試或參與；或在事前先給予預告，讓他們有心理準備，並容許旁觀及給予時間適應。若最後孩子仍未能接受，可容許他們不用參與，或嘗試以攝錄的方式，讓孩子先了解情況，以循序漸進的方法讓他們慢慢地接受。

第3式 漸進式鼓勵參與

父母在嘗試鼓勵孩子參與活動時，應由他們喜歡的事或對害怕程度最少的物件或活動開始。若孩子沒有太大的防禦或驚恐的表現，然而仍感覺他們在害怕或沒有信心參與活動，可給予較多的鼓勵，並讓他們知道父母會在需要時給予自己協助。

父母不妨以數數方法，來讓孩子知道要嘗試或參與的時間，例如：先告知孩子將會搖盪三下鞦韆，並一邊搖盪一邊數1至3，完成後給予讚賞。然而，父母不宜即時再加時間，因會破壞孩子對你的信任感，可待下一次才稍微增加搖盪的次數；在愉快而沒有壓力的情況下，孩子的參與動力會更佳。有時，孩子的表現會很反覆，時好時壞，家長要有耐性，應按照他們當時的表現而作出相應處理。

第4式 容許暫停休息

要是孩子因被過度刺激的活動而變得激動，家長可以從容的態度，容許他

們暫時休息一會，或給予一個可讓他們冷靜及平復情緒的位置或地方，但切勿使他們有被懲罰的感覺。如果是在家中的話，可嘗試為孩子提供一個安靜情緒和休息的角落。此外，父母切記不要以孩子害怕的事情來恐嚇或懲罰其過錯，因為這樣只會阻礙他們的進步。

第5式 忌過度保護

面對孩子的害怕及驚慌，在理解他們感受的同時，亦不可過度保護他們，要讓孩子知道需要面對的事情，只是一般的尋常事，只要家長不強迫及責罵，以從容的態度及對孩子稍作安慰便已足夠。而過份緊張孩子的情緒，時常提醒他們別怕，或把「不用驚」常掛在口邊，只會使孩子變得更依賴及膽怯。若孩子情況嚴重，便需要尋求專業人士協助。

其實，教養容易受驚的孩子，父母需要付出較多的體諒及耐性，只要不強迫、多鼓勵，給予開心及有趣的體驗，孩子便能有自信及愉快地成長及學習。□