

《害怕, 再见》

——《我的感觉》(小学版节选)

简介

害怕和不安是现代人最大的精神问题。比起大人的害怕来, 孩子感受到的害怕不是那么复杂, 也能轻易地找到原因, 只是孩子自己找不到解决的办法, 因此需要大人的帮助。每当感到害怕时, 如果孩子能够恰当地处理的话, 长大以后就不会被害怕所奴役。

电子工业出版社

1

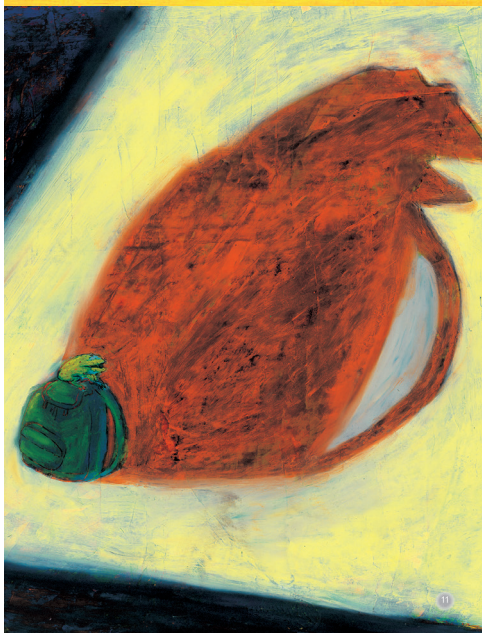
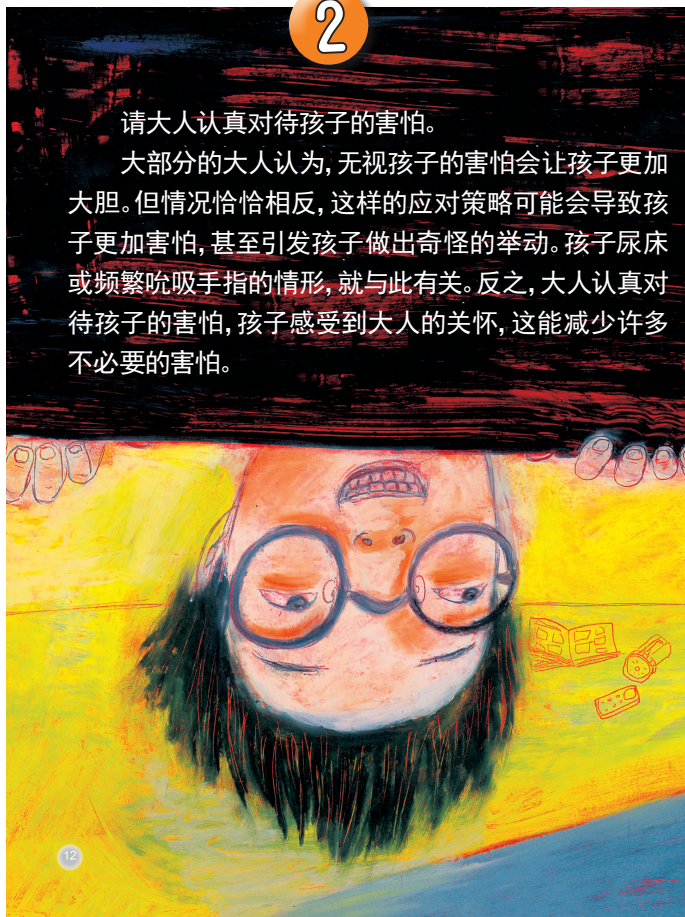
告诉孩子不用害怕。

孩子害怕黑暗的话, 就打开灯, 让他仔细确认每个角落。孩子第一次一个人坐公交车, 请详细地告诉他车站位置、车号、车费, 还有坐错车或遇到突发情况时的应对办法……害怕缘于对周围情况的不清楚, 或不知道事情该怎样应对。大人要告诉孩子事情的状况, 请孩子提前做好准备。这样, 孩子害怕的事情会越来越少, 也会越来越自信。

2

请大人认真对待孩子的害怕。

大部分的大人认为, 无视孩子的害怕会让孩子更加大胆。但情况恰恰相反, 这样的应对策略可能会导致孩子更加害怕, 甚至引发孩子做出奇怪的举动。孩子尿床或频繁吮吸手指的情形, 就与此有关。反之, 大人认真对待孩子的害怕, 孩子感受到大人的关怀, 这能减少许多不必要的害怕。



3

请让孩子表露害怕。

请大人与孩子聊聊关于害怕的话题, 孩子害怕的东西就会具象化, 紧张的情绪就能得到缓解。首先, 大人要认可孩子的心情。听孩子讲噩梦时, 大人要积极回应孩子: “你一定很害怕, 我也做过这样的梦。”然后, 大人引导孩子用“起鸡皮疙瘩”、“心沉下去”、“腿发软”等词汇来表达害怕。正确表露害怕后, 孩子的害怕情绪就不会一直盘踞在心里。

4

害怕来临前, 请帮助孩子主动出击。

一旦被害怕抓住, 任谁都难以摆脱。摆脱害怕的最好办法, 是在害怕来临前行动。这就需要培养孩子的勇气和自信, 培养孩子不屈的意志和顽强精神。这样孩子不管遇到什么事情, 都能从容应对, 不畏惧、不害怕。因此, 请大人鼓励孩子, 在害怕来临前培养孩子良好的意志品格。

