

《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。

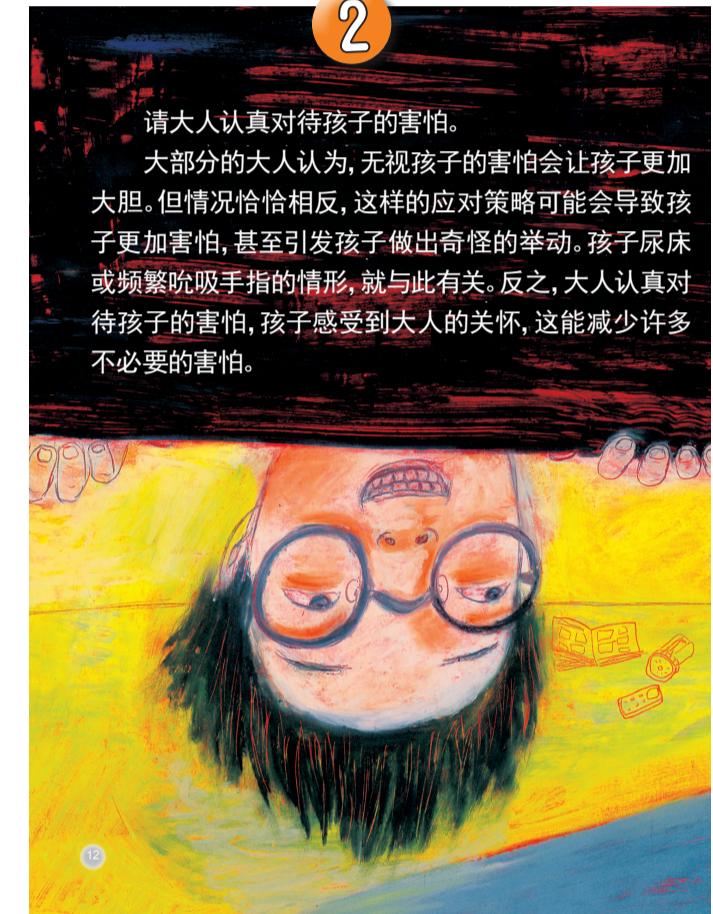
孩子害怕黑暗的话,就打开灯,让他仔细确认每个角落。孩子第一次一个人坐公交车,请详细地告诉他车站位置、车号、车费,还有坐错车或遇到突发情况时的应对办法……害怕缘于对周围情况的不清楚,或不知道事情该怎样应对。大人要告诉孩子事情的状况,请孩子提前做好准备。这样,孩子害怕的事情会越来越少,也会越来越自信。



2

请大人认真对待孩子的害怕。

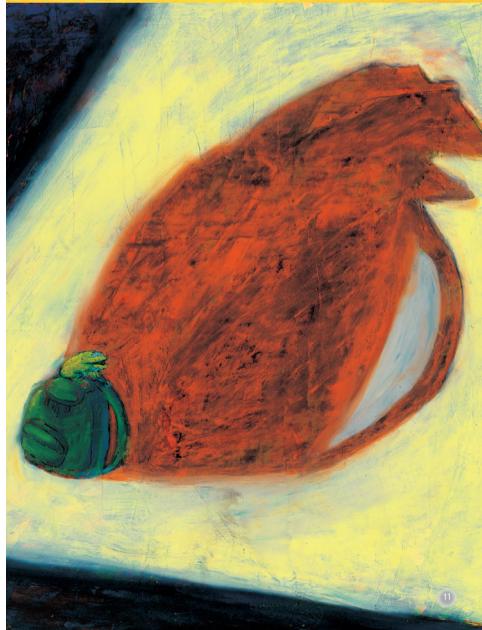
大部分的大人认为,无视孩子的害怕会让孩子更加大胆。但情况恰恰相反,这样的应对策略可能会导致孩子更加害怕,甚至引发孩子做出奇怪的举动。孩子尿床或频繁吮吸手指的情形,就与此有关。反之,大人认真对待孩子的害怕,孩子感受到大人的关怀,这能减少许多不必要的害怕。



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。

