

每月一篇

處理孩子的恐懼

恐懼，是一個人感到安全受到威脅而產生的情緒，會令人產生驚、怕、不安全、緊張等的感覺。身體也會不由自主地產生反應，如心跳急劇跳動、肌肉收緊及冒汗等。

兒童的恐懼情緒主要分為三種，第一種是「即時的」情緒反應、第二種是由「過去經驗」所引致、第三種是來自「將來未發生事情」的憂慮及擔心。這些經驗又會引致下次面對類似經驗時再次產生恐懼，對自己更失去信心。相反，如果能適當地處理恐懼情緒，則會轉化為動力，讓人有勇氣離開熟悉而安全的環境，接受挑戰，獲得成功感後，又會有更大的動力再勇往直前。

處理孩子恐懼的心態：

- ◆ 鼓勵孩子表達出恐懼的原因，例如：「發生了甚麼事令你這樣驚？」
- ◆ 如果孩子所面對的是「即時的」、實際的危險，例如孩子在遊樂場被較年長的孩子欺侮，父母可以保護，停止那些欺負孩子的人，甚至把孩子帶離危險環境，讓孩子感到受保護。
- ◆ 如果孩子所面對的是受「過去的」恐懼經歷所致，父母可以安穩的心情，堅持讓孩子面對眼前處境，例如，當孩子害怕被貓爪傷，可以陪孩子坐在一旁，先觀察其他小朋友和貓玩樂的情況。然後，父母自己嘗試和貓玩，最後，才從旁鼓勵及協助孩子和貓玩，感受樂趣和安全。
- ◆ 如孩子所面對的是屬於對「將來的」憂慮，可以跟孩子閒話家常，用其他話題或活動轉移視線，或一起深呼吸、祈禱等，慢慢放鬆心情。

最後，聖誕節快到了，預祝大家「聖誕快樂！新年進步！幸福平安！」

駐幼稚園社工
黃少婷姑娘
12/2019

