

# 每月一篇

## 建立孩子安全感

曾經有一位家長帶著孩子尋求輔導，原因是孩子在幼稚園高班的下學期漸漸多了發惡夢，夢見老師在堂上問她問題而自己不懂作答，她又經常嚷着不想返學，怕夜晚，怕獨處，怕一人睡，經常要父母陪伴她，去到陌生的地方或見陌生人變得退縮，明顯是欠缺安全感。

安全感是對世界、對人之間的基本信任。讓孩子有充足安全感，會感受到世界是可靠的，生活是美好的，父母以及他人是可信賴的，有助他們健康成長。反之，缺乏安全感的孩子總是感覺世界是有危險的，孩子性情容易過於怯懦及退縮，或膽大妄為及容易焦慮。那麼怎樣才可建立孩子的安全感呢？在日常生活中，家長可透過以下方法和孩子的關係建立出來：

1. 全情投入的陪伴
2. 關注孩子的需要，給予回應
3. 在安全的環境下，容許孩子自由去探索
4. 讓孩子嘗試，不要太多太快干預
5. 建立生活的規律
6. 為分離提供解釋及重聚提供預告

當家長能對孩子的需求提供恰當、及時、可靠、穩定及持久的回應，安全感會漸漸而生，而在孩子學前階段，建立安全感對他日後成長奠下一個很重要的基礎，有了安全感才能漸漸對自己及世界產生信任，感到人是可信任、安全和善良的，也感受到被愛，從而肯定自己存在的價值。

想一想：

1. 在孩子學前階段，你有沒有認真建立孩子的安全感？
2. 如沒有？你會如何幫助孩子建立安全感？

如有任何查詢或需要支援，可於辦公時間致電 2700 1700 與我或琪琪姑娘聯絡。