

# 消除孩子的恐懼感

小孩子們經常會發生恐懼的感覺。如果做父母的不預先有所準備應對的方法，一旦讓孩子養成了恐懼的習性，遇到真正危急的場合，便會變得驚慌失措，不能應付，反而更為害怕。

孩子的恐懼感，主要是由於他所處環境中，突然有劇烈的變化。當孩子聽到很大的聲響，東西從上面落下來，或是意外的動作等突然發生的事物，身體都會產生恐懼的反應。像汽車鳴喇叭、吸塵器的咻咻聲等，當他不了解是什麼聲音時，都會引起孩子驚異而恐懼的。

## 從孩子怕狗說起

孩子大都是怕狗的，因為狗不但會大聲地叫，且會很快地撲過來。但是當孩子看到人們在餵狗，或把東西給狗在玩耍時，狗便會表現出極可愛的樣子，或者當聽到有關狗的有趣故事時，也許孩子便不怕狗了。尤其是在家裡如果飼養了1~2隻能跟孩子一起玩耍的小狗，使他知道小狗根本就不會做壞事，因此一切的恐怖心，便會因而消失掉。

進入國民小學1~2年級的孩子，怕狗的心情自然會消失，那是由於團體活動的效果，就是每當他看到其他孩子，都對狗是那麼親近，於是原來怕狗的孩子，也不再害怕了。其實就是害怕雷聲，也是由於突然聽到雷的巨響，所引起反應的一個例子。

其次是由成人帶給孩子的恐懼，例如母親害怕暴風雨，孩子也一

定會怕。孩子雖不能清楚地說明理由，但會在不知不覺中想著：「自己最信賴的人所害怕的，一定是可怕的東西。」

當父母們深切感到自己有責任除去孩子的恐懼心理時，一定要設法先除去自己心理的恐懼。例如害怕深水，害怕單獨一個人走路，害怕碰上陌生人，害怕痛苦、黑暗、毛虫等，都因為父母自己未能事先除去那些恐懼心理的關係。尤其是處在現在的環境，即使以前成人們有過的恐懼經驗，現在也應該沒有了。例如怕蛇原是極平常的事，但分辨出那是毫無意義，且現在居住的地方，根本沒有毒蛇出現的可能，便沒有再害怕的理由。又如害怕打雷的孩子，原很平常，但當成人們應該想到被雷擊斃的事究竟是十分稀少時，如果再幫着孩子說害怕，那就會覺得實在無此必要了。

## 父母之間要和愛

孩子常因為聽到成人所說的話，隨着引起了恐懼的念頭。例如父母常提起害怕牙醫和外科醫師的話，或是說戰爭的殘酷，黑暗處會有鬼魂等，這些對孩子都會產生不良的影響。

最使孩子們感覺不安的，莫如自己最尊敬、信賴的父母之間，經

常意見不合。或當成人們，陷於嚴重的煩悶時，孩子也會跟着痛苦起來；即使父母想要在孩子面前掩飾自己內心的不安情緒，事實也很難辦得到。父母若是生活得不幸福，孩子一定會感覺到周圍氣氛的難過，因而生出反抗的心理。如果成人們常常一個人呆着不說話，或是怕黑夜，或是對小動物施以殘酷的行爲等，這同樣會使孩子們產生恐懼和仇視的心態。

## 嚴厲處罰要不得

父母的處罰也是給孩子恐懼的一種類型。凡是經常受到嚴厲處罰的孩子，他們在父母面前常常顯得卑屈的樣子，他們的情感也絕對不會健康。

至於如何防止孩子們有恐懼心理的發生，應該從多方面來設法。最好是時時加以詳細的說明，效果較為顯著。因為孩子對於不明瞭的事物，當然很容易發生恐懼感。害怕警察的孩子，是因為他們聽人說警察常常要抓人。如果孩子們都了解警察是人民的保姆，不但不會害怕，反而會更加親近了。若利用薄薄的塑膠袋吹滿了氣，再把它打破的響聲拿來比喻打雷時，那麼孩子對於雷聲也就不會發生恐懼了。

對於怕醫生、護士，就連穿類