



我的兒子怕鬼！

大人輕鬆的心情可以使孩子產生克服緊張的力量；大人緊繃倦煩的情緒，會加重孩子的焦慮。請您放寬心情去處理，會有豐盛的收穫。

問陳小姐您好：

我有一個小學一年級的兒子，最近一、二個月以來常常說怕鬼，不敢上廁所，不敢一個人在房間，常常做惡夢，黏得我不但覺得他很可憐，也直接影響到我的生活，和造成我工作上的困擾，時時要擔心，為了要陪伴他，得放下家事，經常因為這樣而搞到半夜才能休息，真是好累好累，也不知道應該怎麼辦才好，希望能得到您的建議，謝謝！（台中市李太太）

答親愛的李太太：

從來信得知，你一定分身乏術，不但精神上的負擔沈重，因為睡眠、休息的時間減少，所造成生理上的困倦，也會使心理上的負擔更加沈重。

事實上，在孩子的成長過程中，會有一段時間他會假想出一個（或一些）別人看不到的朋友和他一起玩，這也就是我們常常可以看到小朋友會自言自語地獨自一個人也能玩得很起勁的原因之一。

但是如果大人們常以恐嚇的方式，來管教孩子，比如向孩子說：「你如果不乖，我就叫巫婆來把你抓走……」，這無疑是對孩子的想像世界裡，再加入了一些足以令他懼怕的角色。這樣一來，要叫孩子安然地渡過這段成長期，恐怕得多花心力去平穩他的情緒和建立安全感了。

希望你在處理時，依下列的方式進行。

1. 理解他的恐懼情緒：如果一開始就跟他說：「那有鬼！沒這回事啦！別胡思亂想了……」，這樣的講法一開始就否定了他的情緒，就好比拿塊石頭堵住了情感河流的出口，抑制了正常情緒的表達，孩子就會有「其實你不懂我的心」的感覺，不但沒有解決問題，反而拉遠了您和孩子的距離。

如果能改變個方式：「真的啊！我想你一定是害怕極了，願不願意告訴媽媽怎麼回事？我們可以一起來想想辦法」，用這樣的方法不但先安撫了他的情緒，也能幫助我們了解他害怕的東西到底是什麼？是怎麼來的？是誰告訴他的？長什麼樣子（也可以讓他畫出來），會對他造成什麼樣的影響與傷害？……等有了這些訊息以後，才能走進他的心靈世界去幫忙。

2. 與他分享經驗：人都有群聚性，回想我們自己發現別人也和我們有一樣經驗的時候，總會

鬆一口氣，這種「原來別人也和我一樣」的感覺，可以減輕當事人的焦慮與緊張，如果能再進一步分享克服障礙的經歷，一起探討解決的方法，如此一來會讓孩子倍覺溫暖與支持，不但幫助他去面對問題，也增進您們的親子關係。

3. 建立孩子的安全感：這個時期的孩子不敢獨處，不敢一個人上廁所、怕罵，而往往會拉著父母或同伴和他在一起，如果讓他太過百依百順，則會養成孩子過份依賴的習慣，而喪失了學習獨立的机会。

舉例來說：陪他到浴室門口，打開燈之後，讓他看看室內的擺設，然後告訴他：「現在媽媽要把燈關一下，再打開來，看看會有什麼改變好不好？」，這樣玩過幾次之後再離開，離開前也可以告訴他：「媽媽就在客廳，只要你喊我，我都會聽得到的。」

平常，也可以利用上街買東西的機會讓他學習獨立，讓他帶路，到商店後和他保持一個「安全」距離——讓他看得到你，讓他去選擇物品，也讓他在你的看顧下將錢拿給櫃台，這些方式都是用來幫助孩子建立安全感和獨立行事的好方法。

