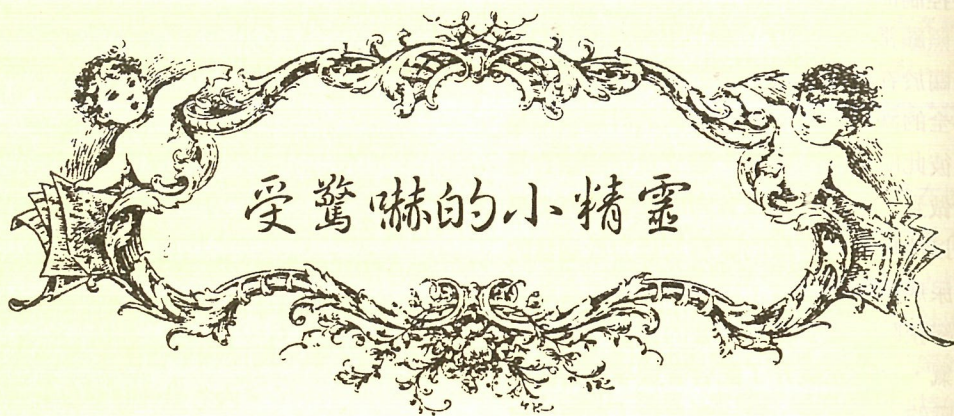




(White-Kunckled Kids)

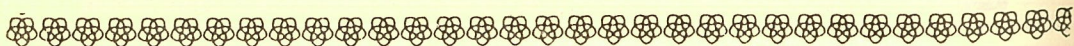
資料來源：

Jody O Brien Goldman (1991)

White-Kunckled Kids

Health March P32-36

譯者：護三 謝佳容



我發現我三歲的兒子 seth，幾乎每個情境都會因過度的反應而引起我的注意，例如他的魚竿若是太燙他便用手抓他的喉嚨及轉動他的眼睛，如果有另外一位小孩，忽然撞到他，他也將反撞回去，然後他會有持續15分鐘的軟弱無力氣，就像進入 Richard III，會有一個非常糟糕的結果，而他的行為動作難以辨認他祇是肢體上的活動，或是真正受到傷害。但幾週前，他好像真正被暴風雨的閃電嚇著，我知道去安撫他的緊張，而他的表情就沒有出現臉部漲紅、流眼淚或歇斯底里的緊張。

他就像有些小孩一樣害怕雷雨聲或風浪咆哮聲，而這些聲音對成人而言是微不足道，但我也曾看到他在更強烈的颱風時卻伴隨著陣陣笑聲，回想過去，我方明瞭他咯咯地笑也屬於害怕的一種訊息。需要到他改變了信號，我才查覺出他已受驚嚇。現在我希望更加注意有那些害怕事項是我那年幼表情豐富的兒子在表現時，我會錯過、誤解甚至是不屑一顧的。

正常的害怕 ——

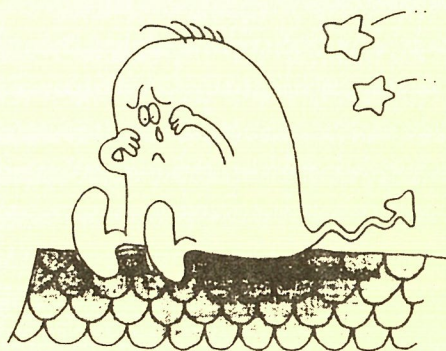
「家長們通常並不清楚他們小孩的害怕事項，因為是什麼嚇著他們及害怕是如何影響他們並改變他們的發展」—— Sheila 所言（在 Chicago 的 Depaul 大學一位臨床心理學教授）。幼兒的害怕是正常的，愈是年長的孩童這種害怕會較複雜且較難了解。

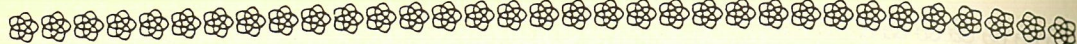
一些線索顯示每種害怕大都是對陌生的反應。「害怕是種單純對未知的一種保

護措施」—— Wanda Draper 所言（在 Oklahoma 市的大學醫學院的一位精神病理學及行為科學教授）當幼兒曾經有過的經驗便能更習慣新的刺激而害怕也會逐漸退去。

值得欣慰的是每種強烈的恐懼是正常生長的一部份，最近的一篇研究中：於 Piffs burgh 大學研究 62 位 5 至 18 歲未曾有生理性疾病病史的幼兒，超過三分之一以上的小孩會害怕公眾性談話而驚慌達到頂點。「這些孩童無法客觀地分辨焦慮，可是他們卻表現了因焦慮所產生的恐懼症狀」—— Debora. J. Belb — Dolan 研究助理所言（現任 Missouri — Columbia 大學的幼兒心理學助教）。

縱使孩子們是害怕地，卻幾乎無法知道在害怕什麼。「害怕時的表現及他們的緊張程度似乎是視一個小孩本身的氣質度及個別經驗有關」—— Lawrence Balter 所言（在紐約大學的應用心理學教授及 Linda Saves the dog 作者，Barrons 1989，一本關於幼兒過於懼怕小狗的書）幼兒的認知會影響害怕的程度，且依年齡層的不同而有區別，敏銳的觀察是什麼驚嚇了你的小孩，可幫助你去協助他們克服焦慮。





雙親無論如何須協助幼兒去對抗夜間的害怕，Draper 建議利用小孩子們的想像力當成工具，在你起床時告訴你的小孩：你可對玩具熊說請牠把怪獸趕走，而且製定規則規定除非這些怪物會讓人感到愉快方可留下來。「這樣的謀略使小孩們的感受逐漸改變」Draper 所言。

另一種方法是教導你的小孩使用一些明確的技巧，Cash 說：「我所知道有個人給他兒子一瓶可噴霧式的洗衣劑，稱它為摧毀鬼魂的炸彈，這使得情況變美好」而晚上規律的活動，可利用讀一本他所喜愛的故事書，使就寢時刻成為溫馨的感受。

在這個年齡的其他害怕會有很多的掩飾，但只有少許的孩童會感到不舒適，像一個小孩在已經給予大小便訓練後還不願去使用馬桶，幼兒忽然間被視為合理的須使用房間角落的廁所，於是他寧願被視為頑固的也不願受屈從。「幼兒們會較著重他們自己的身體部份，他們能靠想像而歸類害怕的事件發生」Balt 說：「孩子們擔心他們會跌進馬桶而被水沖走」，相似之處，孩子們喜歡洗澡的時間，卻可能擔心會被水淹死。「幼童無法理解或了解害怕的過程——通常他們只知道他們無法停止顫抖及感到恐怖的」——Bell Dolan 所言，而要對抗如廁的恐懼如 Ribordy 所說：「嘗試製造有趣的經歷，可藉由故事或玩具來轉移其注意力或讓他們自己去沖水」，並在「洗澡盆重建其信任感，把你小孩的洋娃娃浸泡在臉盆中，就像是在做對水的訓練」Oraper 說：「藉著認同這個洋

娃娃，小孩將很快便了解這些事根本沒有什麼好害怕恐懼的」。

真實生活的擔憂 ——

在幼兒們的思考能力更加成熟時，他們的害怕會變得較具體，從 6 到 10 歲的小孩他們相當的確信在夜晚不會有鬼魂突然出來活動，他們只相信他所看見的資訊及真實會發生令人感到害怕的事情，小孩可能會對火災或有小偷進入的屋子感到恐懼，Ribordy 說：「這些真實的感受，對小孩而言，是無法排除的。」成人是藉著鎖上門窗來祛除疑慮，但小孩卻無法理解這樣的方式。

家長們不會不重視火災的危險，所以我們在護理計劃中應包括：協助孩童在黑暗中對抗幽靈或描述冒煙霧的警訊及滅火器的作用及消防中心將如何快速的運作處理及最後有組織的逃生路線。Balter 說：「教導孩童們安全的常識，使他們增加控制情況的能力。」

青少年的不安 ——

孩童的想像力到 10 歲達高峰，而青少年的想像是對社會極富變化的恐懼，Cash 所說：「對青少年而言，挫折感的憂慮是非常真實的，他們擔心受屈辱，或被拒絕



請不要離開我 ——

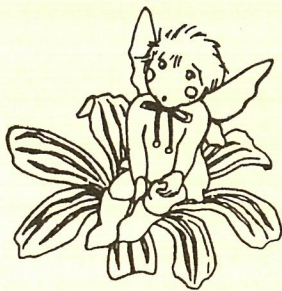
害怕通常開始在足歲前的幾個月。

「這並不是偶發的，在嬰兒變得更躁動時就是他們開始表現害怕時」—— Ralph Cash 所言（是位在 Oetroit 醫學大學的小兒科碩士學位的教授）「在起初時，他們像是地文學家能夠去探測父母或是主要照顧者的世界，而懷疑及害怕也伴隨而來」。

幼兒最初在接觸一張生疏的面孔時會驚叫或他們被小兒科醫師抱著會哭鬧著。因為他們是震驚的，但這對一個嬰兒而言，是個健康的反應，同時反應出他對人們的辨識能力及信任感。相似之點，當雙親離開嬰兒的視線，幼兒會有種被遺棄的感覺，這即是心理學家們所稱的分離焦慮，這種害怕通常在 2 到 3 歲消失。為減輕對陌生人的害怕，可讓你的小孩在某些時間親近其他人。假如你的小孩看見小兒科醫生會哭時，就玩個扮演醫生的遊戲，在小孩即將去看醫生時便可減少威脅，且須協助你的小孩渡過分離的焦慮，記住 Peekaboo 所說的建議「讓他學習到，當他看不到你時，並不代表他被遺忘。」

但有時候有些建議並不能消除分離的焦慮，特別是當雙親兩人是須上班時。「這些家庭在幼兒時期，甚至更早期即因需要，被安排離開雙親的生活圈」—— Ribordy 所言「當你的小孩開始白天的托管或唸托兒所時，如果你要使他逐漸安心地進入情況，須在白天逐漸增加與托兒

處接觸的時數」，當你說你期望如此，總是無法如願。



如廁訓練及其他驚駭 ——

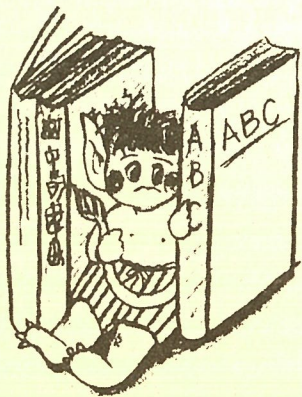
即當對陌生人及分離的焦慮在三歲減退時，幼兒似乎又發展其他另外的恐懼，即是對黑暗及大小便訓練的害怕，兩者的徵象在你的小孩是種正常的發展，但卻充滿生動的想像空間。

「孩童在這個時期會有對未知神經的害怕」—— Ribordy 所言，他們可能想像有怪物野獸及巫師晚上時在房間裏。「這種知覺感受總是小孩們自己害怕的一種情緒反應」，再者 Balter 說「當年幼的孩童在生氣時或做些他們不該做的事時，他們共同時想法是確信他們是壞的、有罪的，就像野性、邪惡般的牲畜一樣的具體真實」。

很少雙親會去領悟幼童們可完全的敘述在芝麻街（天方夜譚的咒語）所發生的一些表面上極為荒謬不合理的事，但孩子害怕的並不是愚蠢不合理的，必須以尊重的方式來對待他們，對一個小孩而言一隻在床下的紫色怪物就像隔壁家的狗一樣真實。

。」這種情況包括考試的焦慮甚至擔心自己的穿著與其他同伴相同，青少年的害怕可能源自於早期的分離焦慮，而目前他們最擔憂的是被朋友給遺棄。

Bell-Dolan 說：「較大的孩童可能和雙親的相處易產生衝突而較尷尬，且長期間壓抑著他們自己的感受。」青少年甚至可能為避免失敗的擔憂而做出不正當的事。對你的小孩須試著睜一隻眼、閉一隻眼，而觀看他們憂懼的行為特徵，例如：執著於他們習慣的享樂活動。嘗試著保持開放式的溝通讓他們知道你並沒有輕視他們的看法，雖然你無法為青少年的小孩安排社會性的情境，你卻可緩和他們的行為。「青少年害怕常開始於參與社會化的功能，局限在一個小範圍內。」Cash 建議說：「如果他失禮或失言時，至少讓他知道他會成為有所被限制的聽眾。」



太過惶恐了嗎？——

有些時候正常的擔憂會逐漸增加成為病態的恐懼症。而有時無理由的害怕某些事物時，事情的本身並非是具威脅力的，警示性的訊號包括任何長期的人格分裂發展。例如：小孩喜歡使用學校的規範，在早晨很快的便離開家，家長們可能注意到他較其他的小孩缺少興趣去嘗試新奇的事物，如果雙親無法協助他們的小孩去控制驚嚇的情境，可以去找專業支援，藉由精神治療師的會談，小孩在這期間被教導如何控制害怕，且通常足以扼止長期的恐懼症。

沒有任何事情比了解他們小孩的害怕及從不愉快的真實情況中保護他們來得重要，但可能僅是描述之詞罷了。「在孩子的發展過程扮演一個協助他經驗及戰勝的角色」Ribordy 說：「這句提供孩童們強烈的成就感」。

當這情境應用到我兒子時，我最後協助了他克服對閃電的害怕，首先我一直重覆說明閃電是可怕的，如果他看見暴風雨的閃電進入他的房間時，它將不會傷害他，而我們會確保他的安全，而我告訴了一個我母親告訴我的故事，關於暴風雨的聲音來自於他們洗地板角落時所發出來的，而閃電是因為燈光被拖把的柄敲到，雷聲是來自水桶倒翻時的聲響，而雨滴則是水溢出來的結果，Seth 也將此故事的部份內容畫了下來，而在上週的一場暴風雨時，我和 Seth 彼此相視而微笑著。