

幼兒膽小退縮怎麼辦？

兒童害羞膽小十分常見，有些小朋友天生比較羞怯，有些則生來就特別大膽，這種差異先天和後天因素都客觀存在。比如說有些小朋友容易受到驚嚇，似乎較無安全感；還有疾病導致的原因，如患有自閉症和智能遲緩的兒童，他們的表現都會較正常兒童膽小。相反有些小朋友，在產房出生時只哭了幾聲便馬上安定下來，甚至還會追尋光源，嘗試四處張望，對離開安全的母體、陌生的環境絲毫不感畏懼，這就是與生俱來的膽量。後天膽小的成因大多基於日常生活的不快經驗，而且隨年月的增長，小朋友所害怕的事物也可能因為認知及客觀環境而有所改變或增減。

0-2 歲

與生活經驗相關

出生初期的幼兒動物性特徵會較為明顯，生活重心除了吃幾乎就是睡，要到六個月後，玩耍的時間才會漸漸增加。撇除先天因素，兩歲前的小朋友如果膽小，一般都與生活環境及創傷經驗有著密切關係。例如：曾有刻骨銘心的創傷，受到嚴重驚嚇，交通意外、迷路、燒傷等，因而對特定事物感到害怕。又或者，因為家長過度保護而缺乏外出經驗，於是一旦接觸外界，畏懼的情緒便油然而生。有些家長的嚴格管教也會讓小朋友膽小畏縮，比如說家長基於禮貌硬逼他們與人打招呼；或是強迫進食不愛吃的食物；以及強行將他們遞給不熟悉的人抱等等。

對策：

1. 克服創傷經驗的恐懼，最簡單的辦法莫過於父母的疼愛與情感交流，針對特別事件，對小朋友加以安慰鼓勵。甚至還可以藉由外出旅遊、搬家等方法，幫助他們忘記傷痛帶來的無形恐懼。切忌嘲弄、恐嚇，企圖以毒攻毒可不是克服膽小的好辦法。
2. 小朋友見識太少，身為家長要負上最大責任。保障小朋友健康和 safety 雖無可厚非，但也不能因噎廢食。除了家庭以外，新鮮人事物對兒童成長的刺激作用也非常重要，過分疼愛和保護不但會使他們膽怯依賴、缺乏自信，也變相剝奪了鍛煉勇氣的機會。
3. 對於怕生的孩子，探訪親友前不妨先「熱身」，例如提前讓小朋友認識探訪對象，看照片簡介對方，作好心理準備能減少陌生感。見面時，如果小朋友願意進一步接觸，才鼓勵他打招呼。應避免在他們不適或疲倦時與人接觸，否則效果會適得其反。

4. 如果自問是不善於處理自己情緒的家長，管教時便要特別小心，一旦情緒不佳便應先行離開冷靜，避免自己的情緒化使他們害怕父母，從而變得脆弱、敏感、多疑，久而久之便可能形成永久性心理傷害。

2-4 歲

片面認知的副作用

這個年紀的小朋友開始有了探索環境的能力，而且好奇心重，除了年幼害怕的事物之外，又增加了一些對未知事物的恐懼與不安。往往會因日常生活中的挫折，而出現膽小退縮行為，比如說主動結交朋友時遭到拒絕，不小心弄丟了心愛的東西等，這些生活體驗造成害怕面對挫敗，會以膽小怕事的方式表現出來。還有，對自然現象感到害怕，如怕黑、怕鬼、怕雷電、怕窗簾擺動；對特定事物感到害怕，如小動物、昆蟲、恐龍，或是巨大的毛公仔……害怕上學，覺得被父母遺棄，擔心被人欺負，恐懼被老師懲罰，不懂老師教的知識，不喜歡做功課等等。

對策：

1. 首先要了解小朋友到底遇到甚麼挫折，然後針對個別情形，幫助他們分析原委，細心解釋挫敗的原由，以及提供多項解決方法。例如：別人不跟自己玩，是不是自己太霸道，不願與人分享玩具，如果大方與人交換，會不會就能贏得友誼；又如：弄丟東西是因為不小心還是責任感不夠，害怕同類事情再次發生的最好方法，是找到克服的方法，下次離開某個地方前應檢查有沒有遺漏。
2. 很多小朋友都對自然現象感到害怕，不妨藉此機會灌輸常識，不但可助克服恐懼，還可順便吸收知識。可以解釋黑暗並不可怕，那是因為地球運轉，太陽到了地球的另一邊，明天早上又可以重見光明，天黑的時候可以開燈照明；世界上沒有鬼怪，一切都是心理作用；行雷閃電是因為要下雨了，下雨可以幫樹木洗澡；窗簾擺動並不是因為有鬼，而是空氣流動形成的現象等等。
3. 小朋友對特定事物感到害怕也屬正常現象，適時而教同樣可以輕易釋除疑慮。例如大狗狗體形雖大，但是只要不去惹怒牠，牠們一般都不會胡亂咬人；毛公仔則是玩具，不會動，很可愛，可以陪寶寶睡覺，當然如果不喜歡的話，可以選擇把它洗乾淨後，捐給有需要的機構轉贈別的小朋友，既解決了自己的問題，又幫助了他人。

4. 在小朋友害怕上學方面，家長宜採取體恤態度，責難或打罵都不是解決事情根本的方法，應該以同理心去體會他們的感受，針對問題尋找癥結。如果發現是學校教育方式不合適，也不妨考慮轉學。

4 歲後

受外來資訊影響

到了這個階段，小朋友已經開始具備思考和判斷能力，故此對許多事物有了自己的看法，並且容易受到外來資訊的干擾。因此令他們感到害怕的事物，又會有所增加。他們開始會對事情作預期性的假設，由於愛面子、怕失敗、恐責罵等心態，而導致表現退縮。如今資訊發達，不良訊息的來源泛濫，例如看鬼片或討論區中對鬼神的訛傳，如果小朋友又曾目睹親人離世，看到重病或垂危的病人，過早的面對生離死別這類事情，都會對他們的情緒和心理構成負面打擊。此外，父母爭吵甚至離婚，也會使小朋友因無所適從而以膽小和退縮的方式來達到自我保護的目地。

對策：

1. 不要過分責罵，給予彼此無拘無束的交流空間十分重要。小朋友做錯事，正好藉由他們當下的惶恐進行教育，引導認識對錯是非，這樣既指出了錯誤的危害，又表現出成人的寬容，使小朋友感到批評其實也是出於大人的關愛，從而消除恐懼感。
2. 資訊泛濫已是無可扭轉的事實，電子傳媒深入每個家庭，家長也無法完全進行篩選，因此親子陪伴更顯重要，錯過孩子的童年，除了親子關係，恐怕還有更多不可預期的潛在危機。當然，大人不能以自己的喜惡來判斷小朋友的接收能力，恐怖片、武打片都不是親子共享的好選擇，小朋友容易在一知半解的情形下形成恐懼心理。假日，還是一起到戶外走走最健康。
3. 盡可能別讓學齡前的兒童過早面對生離死別，他們的年齡還無法承受這種壓力。若無可避免，必須要讓他們知道，就算至親離世，身邊親人對他的愛也沒有絲毫減少，不要令他們產生錯覺，以為愛他的親人走了，從此自己便無依無靠了。
4. 父母的親密關係是小朋友安全感的來源，家長有責任保持家庭氣氛和諧，讓他們在溫暖的環境中愉快成長，爭吵和離婚對他們而言都是無法理解的事情，孩子膽小不少都是由於父母關係失和所造成。身為父母，既然當初選擇讓小朋友來到這個世界，就有責任給他一個溫暖的家。

备注：此文由親子教育作者周碩向「升學天地」網站提供