

每月一篇

安撫孩子的心

孩子在認知世界的過程中，對陌生事物和未知情境可能產生恐懼或焦慮，例如害怕黑暗、擔心與父母分開，甚至對未曾經歷過的情境，如上學或表演而感到不安。這些情緒反應是正常的，作為家長，如能理解並有效地安撫孩子的情緒，有助他們學習情緒管理，並增強安全感。

家長可觀察孩子會否有以下狀況，可能是恐懼、不安引致的身體反應：

- 頭痛、肚痛等生理徵狀
- 比平常更纏人
- 表現出攻擊性或退縮行為
- 行為倒退（如吮手指，尿牀）
- 食慾或睡眠質素受影響
- 擔心不好的事件會發生在自己或家人身上

除了細心觀察孩子的狀態，家長可以參考以下處理孩子恐懼情緒的提醒，幫助孩子梳理心情，為孩子逐步建立安全感。

（一）了解及接納孩子的情緒

當孩子害怕時，家長先接受並傾聽他的感受，平靜地鼓勵孩子表達恐懼的原因，例如：「見到你好似有啲驚，發生咩事呀？」；如家長知道孩子害怕的原因，可表達對孩子情緒的明白及接納：「我知道你第一次嚟呢度有啲驚」。

（二）安全小法寶

當了解孩子恐懼的原因後，家長可以挑選合適陪伴孩子的特別物品，或有助孩子建立勇氣的象徵物，例如：勇氣小狗、打氣手鏈、叻叻貼紙等等，讓孩子帶着物品去面對不安的事情，增加孩子的勇氣和安心感覺。

（三）建立安全感

安全感是孩子克服恐懼的基礎。當孩子害怕時，家長的陪伴能大大減輕他們的不安，適度的身體接觸能即時提供安全感，例如牽手、擁抱，讓孩子知道有可信任的大人陪伴他面對。此外，固定的日常作息和規律的家庭生活亦能讓孩子感到安心。

讓我們與孩子一同建立安全感，讓孩子在愛和支持下探索及成長。如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

祝大家聖誕平安！

