

亲子教室：明白孩子需要，接纳他——黄叶仲萍

播音：星星

孩子倾向跟同辈在一起，我们以为这是正常，却忘了小朋友并不能像成人一样彼此调节、互相保护。事实上孩子之间存在很多争竞和欺凌，导致孩子以适应和讨好方式行事。故此，当孩子探索自己身分，思考自己想成为怎样的人之时，能够有关心及可以保护他们的成年人同行，是十分重要的。这给予孩子一份柔韧力，帮助他们应付朋辈压力。

首要策略——成年人要先保持镇定

焦虑的孩子很容易失去平衡，他依靠周围的环境来建立安全感。镇定的成年人能营造安全的气氛，帮助孩子自我调适。



女巫惊魂

冬冬是幼稚园的插班生，因为她举家从国外回流，所以她是在学期中插班的。她表现出有些羞怯，不愿跟其他小孩子玩。老师已经关注到孩子的表现，对她加倍的关心及鼓励。只是近期冬冬经常缺课，母亲说她睡不稳，很黏人，特别是对母亲，更像八爪鱼般把她抓得紧紧。冬冬说她害怕女巫，令母亲更担心和紧张，所以赶快带着女儿前来寻求帮助，本来忙碌的工作日程，只好暂时停顿下来。

根据 Peter Levine 对创伤的定义，一个年幼的孩子突然放在一个陌生的环境中，她很容易有受创的表现，像退缩、莫名的恐惧等。所以冬冬从国外回流香港，明显对她是一个很大的冲击。问题不单是这样，细问之下，我们发觉冬冬的母亲在移民国外的日子都留在家，陪伴着女儿。只是回香港之后，她很快便找到工作，工作性质是极具挑战性的。她投入工作，所以冬冬一下子像失去了母亲一样。

本来冬冬跟母亲的关系很好，母亲在移民的日子留在家，给予她足够的支持，帮助她建立自我调节系统。这次冬冬黏着妈妈，也是希望借着可靠的成年人去营造安全的气氛及建立她的自我调节能力。可是，因为工作而忧心忡忡的妈妈却相反地使冬冬更加陷入焦虑之中。



增强支持

孩子需要尽量与成年人建立积极、正面的关系。父母当然重要，但不能满足所有的需要。从前，小朋友在社区成长，由社群帮助培育和教导。现今在小家庭，很多家长负起养育子女的全责。老师、辅导者、长辈、亲戚等更显得重要，所以需要大家一起合作来给予孩子支持。

路上的哭声

有一天早晨，我被窗外传来的哭声吵醒，由远至近，持续了快 15 分钟，我好奇地走到窗前一看看。原来哭声来自一个小女孩，大概 4 至 5 岁，她的身高刚到母亲的腰部。他们母女从远处一路走过来。看样子，孩子是希望拖着母亲的手。但是母亲硬要把她的手甩开，不理孩子一直走，一直哭，一直追着妈妈；孩子也不断努力，希望抓到妈妈的手。

这只手就是孩子寻求的支持。我猜当下的孩子只看重、只需要的，就是这只手。她可能完全忘记了曾经发生的事，也不知道妈妈为什么要甩开她，她只要妈妈的安慰。她的坚持、她的哭闹，只是为了得到妈妈的接纳。

安心的保证：前期充电

主动关心孩子，不要等他提出要求

所有孩子都希望跟人建立正面、亲密的关系，这有助于他们产生安全、幸福的感觉。但在焦虑下，儿童不断需要安全的保证。也许，我们都听过人家说：

“她总想我去关注她。”

“他常常烦着我。”

“他常常黏着我。”

焦虑的孩子无法持续地感受他人给予的肯定和支援，整天都需要很多正面的讯息，来帮助他保持冷静。若欠缺肯定，惊慌会在他们体内滋长，直至孩子承受不了，透过行动把这种内在压力表现出来。

最好的应付办法是找出孩子发脾气，变得咄咄逼人，或情绪崩溃的模式。当我们知道这个模式，预先给予孩子一点点的关注——即正面、强化的讯息，避免孩子堕入发泄模式之中。

这就是所谓的“前期充电”：短短的时间，也许只是 7 分钟，与孩子交流，跟他们一起做点什么活动，帮助他们调节身心。

一天里，定期舒缓焦虑的情绪，能促进及修正大脑的发展，以及提升自我调节和学习新事物的能力。

对孩子而言，任何过渡期都是难过的。他们需要按定位和期望上的改变作出调节，譬如：改变午睡时间、由上学前和放学后或睡前的活动进入睡眠。



帮助孩子完成任务的方法：

1. 在需要长时间去完成的家庭作业上，给予孩子小憩时间（约5至7分钟），以释放能量，刺激大脑的感知，增强集中力。因为大脑对于在一段长时间内做同样的事情会感到厌烦，开始变得麻木、不合作。
2. 用颜色纸书写，以刺激大脑，帮助他们保持专注。
3. 以图画、影像配合文字，也可以预备一些记忆的提示，帮助孩子完成任务。

作者简介

黄叶仲萍博士，香港婚姻及家庭治疗协会督导，美国牧关及心理治疗学院教学督导，伯特利神学院教牧辅导教授。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。