



热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com

4岁小孩恐惧汽车怎么办

口述:南妮妈 记录:舒平

我们家南妮是一个很活泼可爱的小姑娘,今年教师节那天刚过四岁生日,是他们幼儿园中班比较小的一个小朋友,但她语言表达能力很好,绘画唱歌跳舞弹琴也都不错,老师也夸她落落大方,从不怯场。之前,倒也没发现她对汽车有什么排斥的地方,但是,自从幼儿园小班下学期以来,我就发现她走在路上对汽车特别恐惧,老是慌慌张张、东张西望地看看有没有汽车开过来,如果有独立的人行道还好,如果在小区里车辆行人混在一条马路上,她就无论如何不肯走路了,非得大人抱着走。

一开始,我还当她太小,没怎么在意,看她那么紧张焦虑,她要求抱着的时候,就抱一抱她,可是,慢慢地发现,她对汽车的反应似乎太强烈了。这不,前段时间,幼儿园刚开学,她从小班升入到了中班,她自己也觉得自己长大了,刷牙洗脸洗澡都要自己干,小书包也要自己背着,可是,在路上走得好好的,突然,看见前面来了一辆汽车,马上惊慌失措地扑到大人身上,要求“妈妈抱抱!”我赶紧安抚她:“没事,汽车走在马路中间,我们靠马路右行,很安全!”可是南妮还是精神紧张,吓得像一只受惊的小鸟一样飞跑到一旁的草坪里,远远地避开汽车。特别是早晨送她去幼儿园,幼儿园门前来来往往的车辆特别多,有一次,我牵着她的手,让她勇敢地走过去,她甚至吓哭了。要知道,她从小不爱哭,哪怕是打针都不哭,竟然被汽车吓哭了。

就在前一天晚上,看完央视天气预报,我喊南妮洗脸刷牙,刚好奶奶在看一则新闻,讲汽车肇事发生了许多恶性交通事故,奶奶就喊南妮一块看,目的也是为了加强对南妮的安全教育,我当时就有点担心,那样悲催的场面不适合幼儿看,但南妮自己倒坚持要看下去,边看还边问:“那些汽车为什么要撞人?”我们当然尽可能地给她解释了,但到了睡觉的时候,南妮的小脑瓜里很显然还在想着汽车撞人的事,一直缠着我问:“汽车为什么那么危险?”那天晚上,我也久久难以入睡,想起了许多的事情。

南妮刚上幼儿园那年,我们空前地关注孩子上学路上的安全问题,一些汽车撞人事件,也会引起我们高度的重视。在幼儿园里,也是安全教育排在第一位。在这样的安全教育下,南妮的安全意识特别强烈,但是,我就不知道怎么做就变成了对汽车的恐惧了呢?在我们居住的小区附近,有一片老爷子老太太们开辟的菜地,雨后的早晨,经常会发现一些被压死的蚯蚓,别的孩子看了就看了,甚至都不会过问一下,但是,南妮很伤心,也很害怕,上学放学都不肯走那条路。

有一次,南妮幼儿园附近发生了一起汽车追尾事故,倒也不算严重,但是围观的人很多,许多家长也都带着孩子一块观看,顺便进行安全教育,南妮也好奇地要求过去看看,看着看着,周围的人都散了,汽车也开走了,南妮还一副若有所思的模样。突然,她就很生气地捡起一块小石头狠狠地朝路边的一辆汽车扔过去,以发泄内心的怒火。我当时就很严肃地批评了她,我说:“这辆汽车停在路边好好的,你为什么砸它?如果别的小朋友也无缘无故砸我们家的汽车,你愿意吗?”她说:“不愿意,我下次再也不这样了。”但是,前不久,她和小朋友们摘了许多柳条玩《熊大和熊二》的游戏,玩着玩着,她又突然拿起柳条用力敲起旁边停着的一辆小汽车,我批评了她,她也说不出理由,就委屈地哭了。

这些事情,我和别的家长也交流过,好像周围小孩还没有出现过这样的情况,老师也仅仅把这解释为孩子不好的行为,但我却害怕这些行为会给孩子留下心理阴影。希望专家能指点迷津,是否我对孩子的安全教育方式不对?怎样帮助孩子克服这些恐惧心理,让孩子健康快乐地成长?谢谢!



专家援助

恐惧会随年龄增长自然消失

□邢晓沛(首都师范大学心理学博士)

小女孩南妮面临的主要问题是一种对汽车的过分恐惧或恐惧倾向。恐惧是人的一种本能,是人类心理发展过程中普遍存在的一种情绪体验,也是人们对周围客观事物的一种正常心理反应。对某些情景、某些事物、某些特殊对象的恐惧是孩子成长过程中普遍存在的一种心理现象。由于认识水平低,缺乏知识或经验不足,对客观环境的适应能力差,适应能力简单,控制及调节情绪能力差,偶然的害怕、恐惧是孩子对周围环境、事物的正常反应方式。调查发现,90%的儿童在其发育的某一阶段都曾发生过恐惧反应,许多恐惧未经任何特别处理就随年龄的增长而自然消失。

孩子产生恐惧感的原因是多方面的,但与家庭教育是否恰当有着很大的关系。南妮的父母和祖父母非常注重孩子的安全教育,为了培养孩子的安全意识,会经常有意识地向孩子传授一些汽车的危险性等信息,同时还会让孩子看一些恐怖色彩较浓的汽车事故新闻等,这种做法可能会导致孩子心中留下阴影,无法区分想象与现实,从而产生了恐惧感。因此,作为家长,在培养孩子的交通安全意识时,一方面,应慎选电视节目和图书,尽量避免让孩子接触那些与汽车交通事故有关的恐怖、血腥的节目或书籍;另一方面,应重视利用各种机会教给孩子一些交通安全知识,让幼儿认识和了解各种交通信号和标志,使自己对周围存在的危险产生一种掌控感,相信自己有办法应对发生在自己身边的事情,同时,也使其相信父母的力量可以保证他的安全,这样,孩子的恐惧感会自然下降。

另外,当孩子产生恐惧心理时,父母不要用“胆小鬼”、“这有什么可怕的”

等语言讥讽或嘲笑孩子。相反,父母要认同孩子的恐惧情绪,并用柔和的话语进行安抚,及时转移孩子的注意力,但是对她的恐惧不能过度“关注”,也尽量不要采用“抱抱”等方式来降低孩子的恐惧感。因为父母的过分保护可能会加深孩子对汽车等物体的恐惧敏感性,让她觉得“这真的是一种特别可怕的东西”;同时,用“抱抱”等方式会强化孩子面对恐惧情景时的此类反应,即孩子会慢慢意识到:“只要我害怕,就可以从父母那儿获得好处或得到特殊待遇。”长此以往,可能会导致孩子用假装害怕这一途径来达到自己的其他目的。

如果上面的方法均不奏效,建议尝试采用心理学中克服恐惧的系统脱敏疗法来慢慢降低孩子的恐惧感。即首先在一些儿童读物或杂志上找一些关于卡通汽车的有趣故事,特别是有汽车图片的故事,让孩子一边看一边通过听喜爱的故事,逐渐对汽车有所了解。然后,让孩子接近玩具小汽车,可以先在有一定距离的情况下看其他小朋友玩,之后家长可以跟孩子一起玩,并告诉孩子汽车的构造和对人们日常生活的帮助,让孩子觉得汽车并不是一种可怕的怪物,它不会轻易伤害马路上的行人。待孩子慢慢能够接受玩具汽车之后,家长可以先陪同孩子远远地观察停在马路边上的汽车,并利用各种机会给孩子讲解一些交通安全知识,经过几次,孩子适应之后,就可进一步缩短距离,直到孩子最终敢于在行驶车辆的马路边上站立或行走。在此过程中不要强迫孩子,父母要有充足的耐心,多试几次,孩子就会慢慢地适应并接受令她恐惧的事物。

古语心解

别用爱的名义控制别人

□王小雷(国家二级心理咨询师)

“子非鱼,安知鱼之乐”出自《庄子·秋水》,说的是不要把自己的思想强加给他人,因为你不知道别人想要的是什么。

常有人问我:“孩子老不听话,我为他好,他怎么就不懂?”“我对老公那么好,他却对我越来越不耐烦。”细问下去,这些人往往喜欢对孩子或伴侣说:“踢球有什么意思,有时间多弹弹钢琴。”“你为啥不穿我给你买的新衬衫?”他们有一个共性,就是口口声声为孩子或伴侣好,却根本不知道对方想要什么。归根结底,他们是在用爱控制对方。

孩子健康成长的过程,其实是学会与父母分离的过程,孩子需要有自己的兴趣爱好、生活方式和同伴,能为自己的生活做选择。家长不许孩子踢球,要他们弹钢琴,背后的潜台词是“你没有权力选择自己的生活,我才是你生活的主宰者”。孩子即便能事事都听话,独立性也会被抹掉,变成一个不爱做决定、不敢承担责任、依赖性很强的人。伴侣间的控制,则可能导致婚姻不幸福,甚至关系破裂。

很多时候,所谓的“好”往往是我们自己的标准。孩子、伴侣就像水里的鱼,需要水;而我们像岸上的羊,害怕水,于是我们要爱的人也远离水。多问问别人想要什么,才能构建和谐的关系。

心理词典

彼得原理 别盲目往上爬

□余淑君(武警特警学院军事心理研究所)

很多人追求待遇、权力、地位,但美国管理学家劳伦斯·彼得提出的“彼得原理”告诉我们,不顾一切往上爬很可能摔得很惨。

有这样一幅漫画:一群兔子向一个萝卜扑去,其中还有一只狗。可狗不爱吃萝卜,它只是看到兔子抢,觉得这是好东西,也盲目地跟着抢。

央视原主持人陈大惠在其发起的中华传统文化公益论坛上说过:“现在,整个社会的趋势就是奥运会的口号:‘更高,更快,更强!’可这是真理吗?我们的脉搏、心跳,能不能一直更高、更快、更强?”职位、待遇固然是好东西,但我们一定要知道自己做什么能做到最好,避免在浮躁的气氛中盲目争抢不适合自己的或自己用不上的东西。只要找到自己心中最想要的东西,安于本位,哪怕身处最平凡的岗位,也能怡然自得地做好最精彩的自己。

“彼得原理”也提醒管理者,不能因某个人在某个岗位上干得出色,就断定他一定能胜任更高的职务。假如一个业务能力好的人被提拔到管理岗位,但他并不是做管理的料,那企业就会少了一个技术骨干,却多了一个平庸的管理者。