

教育

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/01/12 19:06

一个人的本能,但它是从什么时候开始的呢?近年,国外医学、心理学专家的研究表明,害怕或恐惧 其实从一出生便开始了。作为父母,了解孩子的这种感觉非常重要,因为它可以指导父母如何正确对 待孩子的这种感觉非常重要,促使儿童的身心健康生长发育。

不同年龄段儿童的恐惧

儿童存在的害怕或恐惧,一般情况都较轻微,并有年龄特点,也是暂的。有些恐惧,会随着儿童 正常发育过程消失。不同年龄的儿童会有不同害怕的对象,某个年龄段存在的恐惧特定内容以及恐惧 强度,取决于每个儿童的学习和体验的历程。随着他们认各水平的提高,经验的积累,儿童会有更多 的经验来判断新环境是否具有新厅性或威胁性,对这些环境的反应也会随着年龄而改变。

1~6个月

婴儿在早期,听觉是较为敏感的。因此,较大的噪音会使婴儿产生恐惧。但偶尔的一两次刺激,不至于对他们产生不良影响。在婴儿哭泣时,给予足够的安抚就可以了。避免连续让婴儿接受令他们恐惧的噪音继续强化。

6~9个月

在婴儿期,对于新奇刺激,特别是陌生人,产生的反应取决于多种情境因素。比如,婴儿所熟悉的人在场还是不在场,与所熟悉的人接近程度,所在的环境是否熟悉,以往与陌生人接触的经历,有哪些可供选择的反应方式(婴儿能否爬到妈妈或的人那儿去)及婴儿个性特征,陌生人的特征,陌生人接近婴儿的方式等等。

婴儿对陌生人普遍有恐惧感,但在不同情况下表现却不同。在某个环境,婴儿见到陌生人会哭泣或回避,而在另一种情况下却可能对陌生人产生兴趣,并做出愿意接触的姿态。因此,在这一时期,父母要对婴儿与陌生人的接触保持警觉,尽可能为他们提供比较安全的环境。在婴儿出现不安情绪时,父母应该及时进行安慰。

同一时期,婴儿还会对高度产生恐惧。因为婴儿在这时已经对高度产生感知。到了九个月,身体 发育已经使他们能够翻身和爬行了,但这些运动能力的掌握,不足以使他们应付对高度产生的恐惧, 对高度的恐惧几乎是天生的。不过,随着婴儿年龄地增长,身体控制能力的增强,这种恐惧会慢慢消 失。

12~24个月

儿童与看护者分离所产生的焦虑,高峰出现在18~24个月时,而且是极为普遍的反应。儿童对分

离产生的反应,取决于许多因素,包括年龄、过去的分离经验,对环境所具有的控制能力,认知水平,性格特点,母亲与孩子关系的好坏以及在分离时母亲的行为。当儿童进入学龄前期时,与监护人的分离还受到其它因素的影响,如熟悉的人是否在场,环境是否熟悉,儿童的社会交往能力如何等。通常,和母亲建立安全的依恋关系的孩子,在母亲离开时分离性焦虑要明显轻得多。他们知道母亲会回来,在母亲离开期间会呆在比较适宜的环境中。

由此可见,母子之间建立安全的依恋关系极为重要。同时,还应注意母子分离要逐步进行。比如 ,一开始先短时间分离,然后再逐渐拉长时间。需要提醒的是,看护者一定要在向孩子保证的时间内 回来,让孩子心理有底。

2岁以后

在进入第二年后,儿童的恐惧变得更为个人化。对于较为具体的刺激产生的恐惧反应,让位于对想像出来的东西的恐惧以及对求知情况产生的预想性恐惧,比如独处、黑暗、死亡、绑架者及抢劫者等。

一般来说,这些恐惧在四岁时达到高峰,并且在四到六岁这一年龄段维持高峰,此后高峰开始下降。

6~12岁 在6~12岁期间,恐惧大多与学校,身体损伤和自然灾害有关。更为抽象的社会焦虑和对成绩的焦虑出现,对于损伤,自然时间和社交产生的恐惧可以维持一生。在这个时期,孩子开始认识到死亡。有时他们的手出血了,就跑去告诉妈妈:"我的手出血了。"很可能孩子说这些话的潜台词是"我会死吗?"妈妈对这种出血不会有什么问题的保证,会成为孩子的定心丸。

儿童除了对自身关注外,也会对父母关注。他们害怕父母死亡,那样,就会没有人照顾他们了。 因此,让孩子拥有一起受保护的感觉,对他们的成长很有利。这种感觉,可以来自父母口头上的保证 ,也可以来自父母的实际行动。

注意观察孩子的异常恐惧

在对儿童的恐惧进行分类和诊断时,必须考试儿童所处的发育阶段和行为的严重性。某些恐惧在特定的年龄或发育阶段被认为是正常的,但同样的恐惧出现在一个不同的年龄段,就可能被认定为不正常。比如,分离性焦虑出现在幼儿身上是预期之中的,但若出现在学龄儿童身上就是不正常现象。因此,父母需要密切观察孩子,如果预期中的恐惧过于严重,以至影响孩子的适应或发育,则这种恐惧是异常的。

害怕或恐惧是有限度的,当对外在,无危险的物体或环境产生极端,持久及适应不良的恐惧时,就成为了恐怖症,比如,陌生人,孤独一人,黑暗,动物等。儿童一般在有极端不愉快的经历或创作后,才会产生对特定物体或环境的恐惧,如在医院打针的疼痛经验、被狗追咬及意外事故等。除非创伤极为严重或不断被强化,否则这些恐惧会自行消失,不会变为恐怖症。

当孩子害怕和恐惧时

这时,父母的正确应对极为重要,否则,恐惧将会影响孩子的成长和心理发育。当孩子太小不会表达时,父母对他们的抚摸和搂抱则是最好的肢体语言。除此,轻声安慰的话语也可以降低孩子的不良反应;当孩子学会表达后,父母除了对身体安抚外,还要认真倾听孩子对恐惧的表述,并站在孩子的角度去理解他们的心情,不要一味解释恐惧是不必要的。另外,父母还应该学会听孩子说话的弦外之音,以便了解孩子到底怕什么。如果孩子的恐惧以属于正常发育范围,父母不必过于担心。不然,父母对孩子的恐惧表现出过分的焦虑,很可能使他们的恐惧感被强化,日后不易消失。如果孩子的恐惧

属于异常,	父母的各种安抚都不能缓解	,那么最好及早找专家进行诊治	0