

父母該焦慮孩子的焦慮嗎？想想孩子焦慮背後的聲音



我該焦慮他的焦慮嗎？

上次我們談到陌生人焦慮以及分離焦慮，這對父母而言，算是多多少少都聽過的，那其他林林總總的焦慮呢？例如：本來 OK 的，現在不敢靠近廁所；以為好日子終將會來的，沒想到現在連媽媽下樓倒垃圾都大哭；怎麼會越來越怕外公外婆呢？連隔壁鄰居家常見的狗都嚇得大哭……我們該焦慮起他的焦慮嗎？

先來說文解字一下！什麼是焦慮？什麼是害怕？簡言之，焦慮是無明確對象的、模糊的、廣泛的、不明確的擔心，害怕則是有具體威脅對象的。舉例來說，在暗暗的房間裡，你隱約感到不安全，而升起焦慮，其實你什麼也沒看到，如果獨睡於黑暗的房間，卻聽到悉悉索索的聲音，再加上掠過的黑影，你會因知道有人侵入而覺得害怕，但是實際上，焦慮與害怕會共生、會互生、會叢生……！但是我們還是可以藉著字義找到如何幫助孩子的線索！

從上述咬文嚼字中得到的概念是，焦慮是缺乏對事情的清楚認識(所以幼兒會對媽媽離去焦慮，因為他的認知還沒有成熟到可以知道她一定會回來；也還沒有明確地了解到，有上學就一定有放學)，以及無助感(一方面是沒有足夠的表達能力可以敘事，另一方面是尚無獨立的行動力，縱使幼兒開始想要自己來，卻只能依賴他人)。此時，如果家長因為不了解焦慮的來龍去脈，對嬰幼兒焦慮的哭鬧發脾氣，那時焦慮轉成更具體的害怕，將產生更糟的加乘效果！

父母若了解幼兒焦慮的發生原因——認知欠缺與混淆以及無助感，你的同情心與同理心想必油然而生吧！從這裡起步，你就會有對策以協助他們了解情況與發展行動力！

所以我們也可以正面看待焦慮，因為適中的焦慮正是啟動學習，製造與累積

成功經驗的好時機，因為嬰幼兒焦慮就是孩子弄不清楚會發生什麼的感受，然而實際上是不會發生的，這是多好的教育時刻呀！

媽媽：[寶寶頭髮長了！我們明天找阿姨剪頭髮囉！]

寶寶：[我不要，我不要！]

媽媽：[為什麼不要呢？阿姨人很好，而且不會痛，又有糖吃。]

寶寶：[不要！不要！]

第二天，果然走到門口就大哭，還抵死不從。

寶寶認知混淆是自然的：那間店是什麼地方？那個阿姨是什麼人？如果剪刀傷到我？如果頭髮不見了，我會發生什麼事？歐歐~！媽媽生氣了，她不愛我了，怎麼辦？我不能離開媽媽，可是我想離開這裡！

父母如果試著傾聽孩子的內心獨白後(其實是渾沌不明，無法言喻的感受)，一定會產生許多聰明點子，而不是每次都僵在那裏。

獨白：那間店是什麼地方？那個阿姨是什麼人？

協助孩子發展更清楚的認知，沒事多去幾次，大家先孰悉孰悉，並建立關係，還可以觀察---"頭髮掉了不會怎樣"，大家都快樂剪髮，沒有人哭。

獨白：如果剪刀傷到我？如果頭髮不見了，我會發生什麼事？

媽媽在家可以稍微修剪一下自己的頭髮或寶寶的頭髮，協助他明白剪髮不會痛，以後也還會長出來，長出來後，也還會再剪，同時也可以用故事書來協助理解。

獨白：歐歐~！媽媽生氣了，她不愛我了，怎麼辦？我不能離開媽媽，可是我想離開這裡！

有了移動能力但無行動能力的娃娃真揪心哪！多想媽媽走開，自己來，但是媽媽又要能隨傳隨到，最好還能高高興興收拾殘局，幼兒其實還分不清生氣與愛是可以並存的，多少孩子會在母親生氣後，怯怯地問：[媽媽，你還愛我嗎？]就是因為他分不清楚，必須不停地確認，若是母親不明白這一點，沒有立即回應，他就更焦慮了！

由上述例子再加以推演，父母就可以知道哪些事你不該做，那些話你不該說，因為只會加重孩子的焦慮，於事無補。

- 1.不要沒有任何前置準備就離開孩子，而交給尚未建立信任關係的人照顧。
- 2.別用遺棄孩子作為威脅，別說：[如果你不乖，我就叫警察來抓你！]，[這麼壞，我不愛你了！]，[你不走，就自己在這裡好了！]
- 3.別利用孩子對你的愛來使他焦慮，別說：[你哭的我快要心臟病發作了！]，[這麼壞！氣死媽媽，誰照顧你。]
- 4.別用處罰或體罰，這些必然導致更焦慮。
- 5.父母過度焦慮，擔心這，害怕那，也會使孩子對父母的焦慮"共鳴"起來。

父母多用點腦筋想想焦慮背後的聲音，你就不會跟著孩子一起焦慮了！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，

精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布