

# 8岁“胆小鬼”怕黑,不敢主动与人说话

专家:家长要多增加孩子的勇气,鼓励其主动交朋友



怕黑、害怕挨批、不敢主动与人说话……提起自己的儿子乐乐,林女士忧心不已,“他从小就胆小,本以为随着年龄增加会有所改善,谁知都8岁了,还是个‘胆小鬼’。”对此,专家表示,家长切勿对胆小的孩子“非打即骂”,要多鼓励孩子,增加孩子的勇气,并鼓励孩子主动交朋友。 □沈玉敏 杜凌雁 记者 马冰璐

## A 8岁男孩不敢主动与人说话

8岁的乐乐是个腼腆胆怯的男孩,不仅怕黑、害怕挨批,还不敢主动与人说话,“天一黑他便不敢外出,黑暗的房间、厕所,他更是不敢一个人进去。”家住合肥市清溪路社区的林女士说,乐乐还害怕挨批评,“只要批评他两句,他便掉眼泪,嚎啕大哭。”

让林女士最为忧心的是,胆小的乐乐从不敢主动与人说话,“本以为上小学后,会有所改善,可他还是不敢张嘴找同学或老师说话。”林女士说,胆小的个性也导致乐乐没有朋友,和同学、老师都不熟悉。

家住合肥市金荷社区的朱先生和林女士有着同样的烦恼,他的女儿10岁了,也十分胆怯,“胆子太小了,从不敢一个人出门,让她帮忙去超市买个酱油,她也不敢去……”朱先生和妻子都担心女儿一直这么胆小的话,以后该如何独立。

## B 家长切勿对孩子“非打即骂”

“在成长过程中,孩子往往会有很多恐惧,害怕黑夜,害怕蜘蛛,害怕批评,害怕考试,害怕上台演讲……这种恐惧的情绪让人心理上难受,行为上退缩。如果不解开这种恐惧情绪的密码,孩子会随着年龄的增加而放大恐惧,而不是随之消失。每个父母都希望自己的孩子勇敢些,但总有些孩子胆子‘非常小’。”安徽省精神卫生中心儿童青少年心理科主任钟慧表示,孩子们害怕的理由千奇百怪,如果家长无视它或忽略它,长此以往,这种情绪会影响到孩子的个性发展,导致孩子缺乏独立性,甚至

至会引发某些心理障碍。

钟慧表示,有些父母会采取错误的教育方式,比如,在这种情况下训斥孩子,说孩子是“胆小鬼,训斥孩子“怕什么?有什么好怕的?”等,甚至给孩子以惩罚,这些都会对孩子自尊心造成极大伤害,这种做法不仅改变不了孩子胆小的状况,反而会使孩子的惧怕心理加重。“所以千万不要对胆小的孩子‘非打即骂’,其实儿童产生惧怕心理的原因和成人一样,关键在于成人懂得如何应对恐惧,而孩子们还不懂得。”

## C 专家支招让孩子远离胆小

那么该如何帮助孩子克服胆小的毛病呢?钟慧建议,首先,家长要多给孩子以抚慰,从婴儿期开始,家长尤其是母亲不要过多地或过长时间与孩子分离,要尽量用母乳喂养,让孩子在母亲的怀抱中有一种温暖、安全的感觉。无论这时孩子是否能听懂大人的语言,也要多与孩子进行语言、目光、情感交流。当孩子慢慢长大以后,家长也要多拥抱孩子,多表达关爱。

家长还要多鼓励孩子,每个孩子都希望得到别人的肯定和表扬,胆小的孩子更需要,他们本身就自责缺乏勇气,在做某件事之前,预见的是自己不行。如果这时给他一些鼓励,增加他的勇气,他会把事情办得很好。

给孩子一个温暖的家对孩子的性格养成起着至关重要的作用,平等、理解、温馨的家庭环境能给孩子勇气和自信,在孩子面前不要滥用家长权威,尤

其是对胆小的孩子。家里的事尤其与孩子有关的事,要多征求和尊重孩子的意见。例如,带孩子出去玩,不妨向孩子征求下意见:去哪里玩,准备带些什么,使孩子觉得自己是组织者和主人,这样孩子就会以主人的姿态出现,树立自信心。

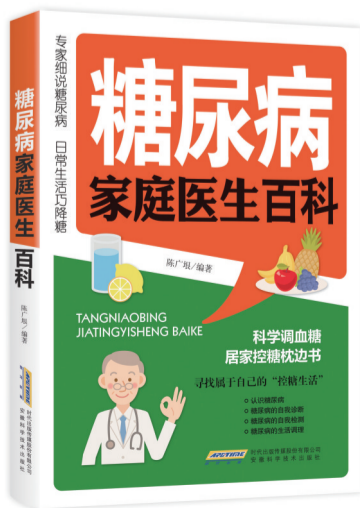
此外,家长要鼓励孩子主动交朋友,结交朋友是孩子社会化的一种表现,胆小的孩子,担心别人瞧不起自己而不去交友,这时家长就应该鼓励他,首先让亲朋好友或比较熟悉的孩子与他一起玩,克服他交往的恐惧心理,然后再鼓励他在同学中交朋友。当孩子带朋友到家中时,家长要表现出热情,别不当回事,以增加他的勇气。家长平时要多让孩子参加学校的文体活动,多鼓励孩子在公共场合表达想法,千万别让孩子生活在集体活动的圈子之外。



### 糖尿病家庭医生百科

定价:29.8元  
出版社:安徽科技出版社

内容简介:糖尿病是一种慢性疾病,不仅威胁着患者的健康,而且降低了患者的生活质量,比如限制饮食,仅凭这一点就足以让糖尿病患者懊恼了。本书从认识糖尿病开始介绍,让读者朋友了解疾病之根本的同时知道如何通过饮食、运动、生活保健等方面控制血糖,降低糖尿病并发症的发生概率,提高患者生活质量的同时防止病情恶化。



●M.7145男,合肥民办学校校长,55岁,1.78米,大学,离单,品貌修养好,风度翩翩,资产丰厚,经济优。诚觅年龄相仿,1.62米以上,温柔贤惠,端庄典雅单身女再结情缘。

●M.7256男,合肥大学老师,32岁,1.80米,博士,未婚,英俊进取,风度翩翩,家境优越,经济待遇优。诚觅一位30岁左右,本科以上学历,1.64米以上,职业稳定,温柔清秀的未婚女士爱心永结。

●M.7560男,合肥部队军官,25岁,1.78米,本科,未婚,沉稳重情,兴趣广泛,家境优越。诚觅一位年龄相仿,大专以上,从事教科文卫工作,温柔气质佳的未婚小姐牵手,爱心永结。

●F.8329女,合肥中学教师,25岁,1.68米,未婚,重点本科,温柔美丽纯情,富爱心,独女,经济优越。诚觅35岁以下,本科及以上,1.72米以上,性情温和德才兼备的未婚先生携手红尘之旅。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



读者:还有两个月就要结婚了,可最近,我经常感觉焦虑,该如何调整情绪?

心理专家:越是婚期临近,越容易出现焦虑的情况,甚至陷入“胡思乱想”,这时要做的是想办法转移注意力,不妨多和爱人、亲朋好友聊聊天,化解焦虑的情绪。

□记者 马冰璐