

車票觸發的焦慮情緒

經常在港鐵站看見以下情景：

父母跟三歲大的小朋友乘搭港鐵，還給他買了人生首張「兒童票」。難得擁有自己的票，小孩子總會愛不釋手。父母這時會擔心：「才剛三歲的小孩，怎能保存這薄薄輕輕的『兒童票』呢？」


在這情況下，父母很容易重複又重複地提醒孩子說：「要拿好票，否則不能出閘。」

除了口頭提醒，一些父母還有不同計策：1. 讓他自行保管，要是遺失了，就好好教訓他。2. 找來精美的票套掛在孩子身上，盡量減低遺失機會，或3. 不許他自行保管，入閘後要交予父母。這些行為都基於父母希望訓練小朋友保管車票，另一方面又怕各種損失。

單憑一張小小的「兒童票」，便看到父母花在小的心思何其多。

但這種種行為，都容易成為父母焦慮情緒的開始；若成人有過多的假設、過多的憂慮，焦慮情緒很容易感染孩子；再加上父母雙方意見分歧，如一方主張交父母保管，一方則要求孩子自己收好車票，孩子常處於模稜兩可的情況，不安情緒更容易產生，往往是兒童焦慮情緒的由來。

其實，選取以上任何一種保存車票的方法都沒有問題，只要令到父母和孩子安心便可，而且要求孩子採用一套方法前，父母應先取得共識，當問題發生時亦應一同承擔責任。有時候孩子拿了「兒童票」只想看看圖案和愛聽入票時的「啣」一聲，並不明白自己要信守承諾去保管它，若然苛責孩子，只會令他們困惑和自責。若夫婦當下未有共識，可有一套互相配合的守則，如告訴孩子「讓爸媽商量一下…」、「我們今天試一下」或由其中一位家長作最後定案，讓孩子明白父母是欣賞和接納自己新的成長階段，有新的能力。切忌在孩子面前爭論，這樣容易令孩子誤以為自己做錯事，積聚負面情緒，久而久之孩子會在每件事上，選擇固執來保護自己的感受。

對於訓練保存車票一事上，我有一妙法。以往我們一家都有共識：若誰人遺失了車票，那人便要將家中的零錢布袋帶出街買票！需知道那載滿零錢的布袋非常重，而且在售票機前，逐個銀仔入機很費時，因此各人都不願意把它帶在身，使用盡方法保存自己的車票。這個方法既有效訓練孩子保存車票，同時又沒扼殺他們解決問題的機會，最重要是父母子女也沒有為此產生焦慮情緒。若為這等小事，在孩子的心靈上留下瘡疤太不值得吧！



劉琮玉

專業幼兒輔導工作者

