

擊敗上學恐懼症

徐樹錦

親愛的菀苓姪女，

從你 post 在 Facebook 上的問題，知道你正在為育兒的問題煩惱。你說四歲的兒子碩碩上幼兒園已經五天了，離家時還高高興興的，但一到了學校，他就抱著你的腿，哭得涕泗縱橫，聲嘶力竭，讓你的心好像被撕碎一般，一直到老師硬是把他抱進教室你才能離開。

你問孩子每天早上的情緒潰決是不是上學恐懼症的現象。你朋友在臉書上的回覆，大多深表同情，幾個已為人父母的安慰你說這是正常現象，過一陣子等碩碩習慣就好了。但這似乎無法幫你排除心中的焦慮，所以你仍然每天在臉書上發問找答案。

我想起當年送兒子上學時又何嘗不是跟你現在一樣！在惶恐與焦慮中，我等待這所謂的「一陣子」的到來！三十多年過去了，現今的年輕父母還是和當年的我一樣，為著許多育兒的問題苦惱，卻不知道最新科學研究已經為父母提供了省時省力實用又有趣的方法。我在神學院修情緒管理課時，教授推薦由丹尼爾·西格爾（Daniel Siegel）醫生及蒂娜·布賴森（Tina Bryson）博士在 2012 年合著出版的育兒書，叫《全腦教養法》（The Whole Brain Child），作者用一般人能懂的語言，深入淺出地介紹人腦的結構和功能，並教導父母如何使用十二個幫助兒童大腦全面發展的策略。該書目前已有中文譯本，只在中國發行，可以在 amazon.cn 網購。

根據西格爾的理論，人腦分左右兩半，及上下兩層，各司其職，互相聯結，以達成全腦各部位整合為最高目標。兒童的大腦自出生甚至在娘胎裡就從管理情緒的右腦先發展，到了 3-4 歲管理語言和線性及邏輯思考的左腦才迅速發展。大腦發展自下而上，下層主宰呼吸，心跳，情緒，及記憶等的部位發展最早，上層主宰認知，決策，情緒與肢體控制，同理心，道德感等稍大才發展。理論上整個大腦要到 25-26 歲才發展完成。遺憾的是有些人畢其一生也沒能讓大腦完全發展。

嬰孩從 3-4 個月開始就用眼淚和哭聲來表達不舒服或不愉快的情緒，以此引起大人注意而得到幫助。初上幼兒班的小孩感受到從來沒有經歷過的強烈負面情緒所引發的壓力，包括與父母離別的焦慮，對陌生環境的恐懼，不知如何與一群生人長時間相處的擔憂，對父母忍心把他拋下的惱怒與困惑。但是，孩子左腦的理智分析能力還沒發展好，所以不能了解或處理身體裡面這些超大的情緒風暴。

《全腦教養法》提出五種整合及十二種方法幫助孩子發展及整合全腦。這裡我用「先聯結再引導」及「復述故事」這兩個左右腦整合的方法，試著來解決碩碩上學的問題。

首先是「先聯結再引導」。放學後接了孩子，在放鬆平靜的氣氛中，跟碩碩談談在學校的學習，他最喜歡老師教的什麼課業或活動？記得哪些同學的名字？誰是他最想交的朋友？有沒有特別的事情發生？

不要否定孩子的情緒，譬如說「不要害怕，不要哭，你已經長大了」；也不要用羞辱性的字眼，如：「你每天這樣大哭大鬧好丟人喔，同學都在笑你耶！」這可能讓孩子養成負面的自我觀念。相反地，用你自己右腦裡的同理心承認並且感受孩子所感受到的情緒，這叫「右腦對右腦」的聯結，然後幫助他用左腦的語言及線性與邏輯思考，來認識自己所面臨的問題，甚至和你商量出解決問題的辦法。

其次是「復述故事」。以下我大略寫出你與碩碩可能的對話內容，給你參考，細節你按實際情形加添取捨。我用引號「」標出情緒字眼，讓碩碩認識他所經歷的情緒的名字，這是所謂的“Name it to tame it”策略，直譯為「叫出情緒的名字好馴服它。」在對話中一方面要肯定他的情緒存在，一方面也緩解它們的反應，讓碩碩明白學校是一個安全的地方，老師愛護他，是他可以信賴的人，學校也會顧及他的基本生理需求，在學校裡跟同學一起學習和玩耍是很有趣的，重要的是放學時爸媽一定會準時來接他回家。

媽媽：我知道碩碩這幾天上學時特別「不順心」，現在我們來玩一個說故事的遊戲，我們

來說上學的故事，好嗎？

碩碩：好，我喜歡講故事。

媽媽：早上起床後你做了什麼事情呢？

碩碩：我洗臉，刷牙，吃早飯，穿校服，跟媽媽去上學。

媽媽：到了學校，我們互相擁抱，揮手說掰掰，然後呢？

碩碩：然後我就哭了！

媽媽：碩碩才去上學幾天而已，不熟悉學校的地方，裡面的人和活動，你一定感到很「害

怕」，是嗎？

碩碩：嗯！我不要媽媽離開我！

媽媽：這我知道，我去一個新的地方也會「害怕」。還有，碩碩「捨不得」媽媽走就「傷

心」地哭，等媽媽走了之後，你就「想念」媽媽了，是嗎？

碩碩：是啊！我要媽媽陪我！

媽媽：媽媽上班時也很「想念」碩碩啊！每次我「害怕」或「傷心」或「想念」碩碩的時

候，我就像這樣手抱著肚子，深呼吸，用空氣灌飽肚子同時從1數到10，然後把空氣全部吐出去，讓肚子變得扁扁的，再從頭做，共3次。就會覺得比較好了。

你現在和我一起做！

碩碩：（學者做）

媽媽：後來老師來牽著你的手，帶你進教室，媽媽就去上班了。後來你們做什麼呢？

碩碩：唱歌，做操。

媽媽：媽媽上班時，老師幫忙照顧碩碩，還教碩碩好多東西喔！碩碩是不是和媽媽一

樣很

「感謝」老師，「喜歡」老師呢？

碩碩：嗯！我「喜歡」老師！

媽媽：後來又做了什麼呢？

碩碩：上廁所，洗手，吃中飯。

媽媽：老師也和媽媽一樣很注重衛生喔！教你們上完廁所及吃飯前都要洗手。中飯吃什麼呢？

碩碩：有麵，肉，菜。

媽媽：我知道碩碩「喜歡」吃麵，學校還給你們吃肉和蔬菜，很有營養，可以幫助碩碩和

其他小朋友長得健康強壯。後來又做了什麼呢？

碩碩：畫畫，你看我畫的！

媽媽：碩碩畫得真好看，顏色好美，有天空，太陽，鞦韆，溜滑梯，還有幾個小朋友，

那一個是碩碩啊？

碩碩：這個。

媽媽：碩碩和同學在溜滑梯，每個小朋友都笑得好「開心」的樣子！碩碩有朋友可以一起

玩了。後來又做了什麼呢？

碩碩：後來媽媽就來了！

媽媽：對啊！媽媽一下班就來接你，5 點半左右就到學校了。到家後你就可以講學校的故事給我聽了。

早上送小孩上學，一定要簡潔明快，互相擁抱後，把小孩交給老師，揮手掰掰，笑笑地（即使心裏流淚不捨）離開。絕對不要拖泥帶水，若連你自己也不忍心走出去，會讓小孩更覺得恐懼和焦慮，因為連媽媽自己都已經失控了。

希望你透過和碩碩的溝通，讓他從一開始上學的時候，就知道不論遇到任何攪擾他心情或使他困惑的問題，都可以和你討論。我建議你讀完西格爾的書，把作者提倡的幾個促進大腦整合的策略實際運用在你的育兒經驗裡。我也求上帝賜福你快樂作媽媽，智慧教兒女！

愛你的姑姑寫於 8-5-2015

文字創作修改後心

得

徐樹錦

8-8-2015

一個星期前，我參加《創文》文字營蘇文安老師教的『家庭故事書寫營』，三天面對面的課堂學習之後，還要寫一篇 1500 到 3000 字與家庭有關的文章，作為家庭作業，電郵給老師修改。我的文章經過蘇老師修改後，我得到以下心得：

1. 蘇老師積極認真的工作態度，讓我佩服，更讓我感動。我的文章在半夜寄出，蘇老師一大早在 6：20 就回信告訴我說他收到了稍後會再回覆，我想至少要等幾天才會看稿和改稿吧，記得上課時蘇老師告訴我們他在雜誌社的工作非常忙碌；再說，我寄去的只是文字營的作業，沒有任何需要立即處理的緊急性。令我驚奇的是當天下午 2：58 分他就把我的文章修改完寄回來給我了。如果有人說我寫的太好了，老師修改的部分很少，那他就大錯特錯了。我的文章被改得「滿江黑」（因為老師用黑色的筆，如果他用紅筆，就變成「滿江紅」了）。這令我太激動了，我立刻在原文上根據老師的建議修改。繼續讀下去你就知道我的進步空間居然如此之大！
2. 蘇老師教我精簡。我原來寫了 3056 字，老師提醒 2500 字較易在紙本雜誌發表，後來我修改成 2498 字。瘦身之後，去蕪存菁，不但原味未失，讀起來更通順簡煉。
3. 蘇老師提醒我使用精確語言。例如：我說「誰他最想和他交朋友」，老師改成「誰是他最想交的朋友」。又如我說：「把他提倡的幾個方法」，老師讓我把「他」改成「作者」，以免和上句的另一個「他」混餹不清。其他如我在文中含糊使用「我們」兩字，沒有清楚說明是誰，老師建議改成「我和老公」以便清楚交代。
4. 蘇老師教我怎樣分段。我的原文第一段寫了 13 行，看起來龐大繁重，真像一隻大象，好像要逼著讀者一口氣讀完似的。我雖然知道超過 10 行要分段的道理，但不知道要在哪裡分。老師輕而易舉地就把它分成三段，文章看起來輕巧多了，也方便讀者閱讀。我學到語義在哪裡算是告一段落，可以另起一段。
5. 蘇老師要我注意標點符號。我的鍵盤沒有中文的單引號「」及放在書名前後的書名號《》，所以我就方便行事，用其它符號代替。經過老師指正，我 google 找到這些符號，複製後粘貼在我修改過的文章內。
6. 蘇老師教我明確命題。我最先命名「育兒經」，交作業前改為「育兒新法」，老師卻改為「擊敗上學恐懼症」。看得出差別在原先的命題不但籠統而且無趣，不新鮮，不吸引人。老師改的名更貼切文章的內容。後來我要縮文章在 2500 字以內，新的命題給我一個焦點，知道要刪減什麼，增添什麼。
7. 蘇老師在我作業上做的修改和回饋，是我在課堂學習之後，意外的豐收。謝謝老師！