

怕高、怕黑、怕萌宠

孩子总“害怕”，父母该怎么办

每年的5月25日是心理健康日。“5·25”的谐音即“我爱我”，其核心是关爱自我、了解自我、接纳自己，这需要家、校、社协同推进、共同发力，关注青少年心理健康和心灵成长。

“知乎”上有话题显示，7%的孩子存在过度恐惧。在“凤网辣妈联萌”社群中，也经常有家长提到自己家孩子时用到一字——“怕”，比如怕黑、怕高、怕生等。本期，今日女报/凤网“树洞·解惑”互动专栏，聚焦孩子的恐惧心理，从“不敢面对的事”这一视角入手，聊孩子“怕”的那些事。

【树洞·困惑】

11岁女孩天黑就“怕有鬼”

11岁女孩小新内心有一件感觉很羞耻的事情——怕黑！只要天黑了，楼梯间没灯，她不敢上下楼；在家上厕所，没开灯她不敢下床；半夜醒了，房间是黑的，她会吓得大哭叫妈妈；小新的脑海中总会浮现出各种奇怪的光影……最近，好朋友推荐她看一部悬疑动漫，没想到“怕有鬼”的想法让她一到晚上就紧张，甚至不敢入睡。爸爸妈妈多次劝解，让她尝试开灯睡、听音乐睡，或者抱安抚布偶，可她就是没办法从恐惧感里出来。

萌宠扑碎了10岁男孩的“英勇”滤镜

10岁的圆圆天不怕地不怕，却有个天敌——狗。小区里一见到狗，隔得远远的他就绕路；邻居养了一只小“腊肠”犬，每次在电梯里遇到，他都会跳到爸妈身上不肯下来。前几日，圆圆去同学家玩，刚进门，同学家一条很小的卷毛狗就欢脱地跳出来，吓得他一屁股坐在了地上。这件事在班上传开后，同学们编着顺口溜取笑他。

圆圆怕狗是从小学时去乡下看到一条中华田园犬开始的。当时他觉得小狗好玩，扔石头逗狗，结果小狗被激怒追着他跑，最后咬伤了他的腿。从此，只要看见狗，他就吓得大气不敢出。

超炫滑梯吓哭4岁宝宝

可乐是一个4岁的小男孩，妈妈总觉得可乐胆小怕事。上周，小区引进了一家游乐场，里面有个炫酷的网洞滑梯很受欢迎，很多孩子喜欢去爬上爬下。没想到，妈妈把可乐放在滑梯口，他就嚎啕大哭，直喊“要下去！”把旁人都吓住了。其实，不只对滑滑梯，平时要走路跨过有一定高度的水沟或者攀爬类项目，可乐都不敢体验。爸爸妈妈很担心，孩子这么胆小，以后在外面岂不是很容易被人欺负？

深度共情，帮孩子完成“黑夜挑战”

怕黑是人类的本能，尤其是对10至14岁年龄段的孩子，因为理性的思维能力和大脑的分辨能力不够，导致这份形象记忆和情绪记忆会表现得更加明显，造成她只要一进入黑夜的同类刺激环境，情绪和形象记忆就会被激发，加剧她的恐惧感。

面对这样的情况要先停止在道理层面去教育的做法，家长首先要做的是共情，接纳各种灾难性的想象，其次要看到孩子想要独立的意愿，肯定她有

益的尝试。

接着，跟孩子一起复盘分析黑夜恐惧的心理过程，循序渐进地引导和陪伴孩子对“黑夜”展开挑战：设立一个小目标，先从晚上独自待在房间开始，逐渐过渡到开灯睡、开房间门睡，陆续过渡到自己独立睡，每次完成一个小目标，给予孩子及时肯定和欣赏，强化她完成挑战的成就感和掌控感，帮助孩子对于“黑夜”的感受和认识进入正向的循环。

借助想象力为孩子脱敏

现在正是孩子在同学交往的发展中自我意识形成的关键期。他怕狗被同学取笑，让他的自尊和群体认同感受挫，家长可以采用想象脱敏+系统脱敏法，帮助圆圆挑战对狗狗的恐惧。

第一步，引导圆圆回忆当时被追赶和咬的情景和痛苦紧张记忆，当他感觉紧张的时候，就深呼吸，放松后继续回忆，通过反复不断疏通圆圆在这件事情里的恐惧情绪；第二步，让圆圆事先想好一幅他很喜欢的美好场景，引导他回忆那段恐怖经历，感觉

紧张时就转换想象美好场景，重复多次；第三步，找小狗相关的内容进行学习，让孩子了解狗的品种、生活习性和爱好等，然后带他去宠物店，从观察逐渐过渡到给狗狗喂食、遛狗等接触性行动。

这里要注意两个要点，一是重复多次，及时肯定欣赏孩子的努力、勇敢、坚持；二是等到孩子挑战成功后，再带孩子去一趟同学家玩耍，让孩子跟狗狗互动，破解同学对他的取笑。

适应“难养型”孩子的节奏和情绪

“胆小”的可乐属于“难养型”孩子，这类孩子随着长大、能力增强，会表现得比较谨慎，做事情考虑周全，因此看上去会比别人“慢半拍”。但这并不是我们以为的“胆小怕事”。从心理层面分析，怕高和怕生有本能反应和后天形成的不同成因，家长不要只用“别怕”简单地应对。

对于这类“难养型”孩子，我们要接纳他们的适应节奏和情绪，用合适的方式形成正强

化。父母可以陪他一起去观察、考量，跟他寻找一些他自己可以确保安全的因素和方式，并且持续鼓励和支持，在他做到的时候，给予鼓掌喝彩和欣赏。特别对于他排斥的、有一定高度的项目，可以先陪他在周边观察，等到他不排斥，慢慢去触摸后，让他看着你安全的完成一次。在取得他的同意前提下陪他全程体验一轮。成功后再重复几次，强化这个过程，他就可以真正接受和适应了。

科普

幼儿反复发烧不能超过多少天

文 / 杨宇帆 (湖南省儿童医院重症医学科)

幼儿反复发烧通常不能超过1周。幼儿反复发烧常见于普通感冒和病毒感染，普通感冒一般3至5天即可好转，病毒感染具有自限性，病程为1周左右。不同原因引起的发热，热程也存在一定差异，如果超出对应的病程，需重新对原发病进行评估及诊断。普通病毒性感染，如果反复发热3天以上，需考虑合并细菌或者支原体感染的可能，可在医生指导下进行抗生素治疗，多数在3天内可退热。如果症状仍不能缓解，或者持续加重，可能存在疱疹病毒感染或者川崎病等其它的免疫性疾病，应及时诊断给予相关治疗。宝宝发烧如果在38.5℃以下，可以适当采取物理降温，超过38.5℃，应在医生指导下正确服用退烧药，切忌盲目使用。

小孩门牙掉了多久能长出来

文 / 孙杨丹 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

小孩掉门牙分为两种情况，一种是乳牙自然脱落，另一种是外伤导致恒牙掉落。乳牙自然脱落之后，一般在半年之后可以长出新的恒牙。大部分小孩8岁左右开始换牙，门牙分为中切牙(前门牙)和侧切牙(门牙两侧的牙齿)。中切牙在8岁左右掉落，之后半年之内会有新的恒牙代替。侧切牙自然脱落在9岁左右，恒牙萌出的时间跟中切牙是一样的，大概也需要半年。当恒牙全部萌出之后，应督促小孩按时刷牙，预防蛀牙。如果小孩因为外伤导致恒牙掉落，则不可能再长出新牙齿，需到正规的牙科诊所或者医院口腔科就诊，在牙医指导下采取合理的处理方法。因此，平时要注意帮助孩子保护恒牙，避免外伤对牙齿的伤害。

宝宝暂时性结巴一般持续多久

文 / 周蕾 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

暂时性结巴是一种可逆性病症，只要及时进行纠正，大概2至3年可以逐渐好转，5岁之前通常可以自愈。不过病症持续的时间存在一定差异，跟家长的引导有密切关系。暂时性结巴多发生于宝宝2岁左右，此时正是语言发育的关键期，而宝宝的语言功能尚不完善，很容易出现结巴的现象。如果没有特殊情况，随着语言功能的完善可以自愈。不过，家长要注意引导宝宝，帮助宝宝尽快恢复正常的语言表达能力。平时家长要耐心引导，给予宝宝正确的示范。在引导示范的过程中，家长一定要保证足够的耐心，并且多给予鼓励和表扬。与宝宝交流的过程中，应该适当放慢自己的语速，以便宝宝能看清家长的口型，让宝宝更好模仿。

开胸手术对婴儿有哪些伤害

文 / 胡飘飘 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

对婴儿来说，开胸手术属于较大的手术，风险也较高，创伤性较大，一般不建议进行该项手术。但如果婴儿患有先天性心脏病，还是建议尽早到医院进行。开胸手术会对胸腔组织造成一定的创伤，加上胸腔内的大血管组织比较多，可能会导致胸腔出血；胸腔内存在心脏、肺脏、肝脏等重要脏器，一旦将胸腔打开，如果操作不慎，有损伤重要脏器的风险。此外，开胸手术还易诱发气胸。术后，要严格控制感染，密切观察婴儿的各项生命体征，如面部、嘴唇和指甲是否发绀。家长应尽量以平抱的方式，使小孩保持平卧姿势，以减少对其伤口施加的压力，因为婴儿年龄较小，发育较快，侧卧可能导致其胸骨发育畸形，应尽量避免侧卧。