

兒童情緒障礙停看聽

照顧孩子絕對是件辛苦的差事，吳晟的詩句「最沉重，也是最甜蜜的負荷」想必道出了許多照顧者的心聲。從新生兒時期擔憂孩子吃不飽、睡不夠，到嬰幼兒時期擔心孩子發展進度落後，好不容易將孩子拉拔到可以送去托兒所、幼兒園，以為可以鬆口氣的時候，孩子的各種負面情緒開始困擾著照顧者，面對孩子焦慮、易怒、不講理的時候，照顧者往往也很難冷靜應對。長大的孩子被期待不能像嬰幼兒時用哭鬧表達需求，卻又還沒有足夠的能力處理自己情緒，此時，照顧者應該認同孩子會有情緒起伏，不宜要求孩子心如止水。若將情緒比喻為波浪，面對孩子的情緒問題，目標應該放在如何辨識並處理那些可能造成暗潮洶湧的原因，帶領孩子乘風破浪渡過各種情緒波動，避免海嘯般無法收拾的局面發生。如何處理兒童的情緒困擾、協助孩子在成長的道路上更順暢，是重要且不簡單的任務。

處理孩子的情緒前，先「停一停」

面對孩子的情緒困擾時，照顧者應該先整理好自己的狀態，當照顧者過度憤怒、憂鬱、焦躁的時候，很可能會脫口說出氣話，而讓孩子的情緒更不穩定。因此在確認孩子安全的前提下，適度的「暫停時間」是必要的，這樣的空檔可以讓照顧者先整頓好自己的情緒，並思考如何妥善地因應孩子的情緒。切記，照顧孩子是長久的任務而非游擊戰，若照顧者感覺自己筋疲力竭的時候，請務必尋求身旁的人協助，調整好自己的狀態，這並非自私，而是為了更長遠的打算。

處理孩子的情緒時，「看一看」、「聽一聽」

許多孩子遠比照顧者想像的更加敏感，家庭、學校發生的事件都可能直接或間接影響到孩子的情緒，像是家中成員失和、家族成員的變動、進入新環境、同儕相處衝突等，各種事件都可能讓孩子有憂鬱、焦慮或易怒等情緒。觀察孩子表露負面情緒當下可能面臨什麼壓力、傾聽孩子述說煩惱，如此收集到的資訊可以協助照顧者判斷如何幫忙孩子。千萬別說類似「這有什麼好難過的」否定孩子情緒的話語，正視孩子的情緒、協助澄清壓力源、協助孩子表達情緒並適度的同理、與孩子討論合適的因應策略，都是能夠幫忙孩子渡過情緒困擾的方式。若孩子用了不適當的方式如摔東西、大吼大叫等方式表達情緒時，記得溫柔而堅定地設限，避免過度責備讓孩子的情緒更失控，也避免過度放縱讓孩子學不會遵守規範；當孩子嘗試使用較成熟的方式處理情緒困擾時，別吝嗇給予肯定。

增加孩子處理情緒的能量

孩子處理情緒的能力是需要累積經驗的，可以在平時多與孩子分享彼此的情緒，讓孩子對情緒的認知更熟悉，一起分享學校發生的事情、閱讀故事書等都是很好的方式，過程中除了能加強孩子的表達能力，更能使親子關係更為緊密。另外，可以針對孩子容易產生負面情緒的事件多做演練，像是與因交友挫折而難過的孩子討論可以怎麼邀請朋友一起玩、與孩子討論當父母忙碌無法陪同玩耍時可以怎麼打發時間等等，在演練的過程中可以使用角色扮演的技巧，讓孩子學會設身處地替他人想，增加孩子的同理心，也可以讓容易焦慮的孩子在實際面臨到該情境時不會那麼不

安。另外，在每次孩子發完脾氣、情緒回復平穩的時候，是與孩子討論處理情緒最合適的時機，經過幾次的練習，相信孩子會愈來愈能夠做自己情緒的主人。

不必孤軍奮戰

當嘗試過一些方式後仍無法有效協助孩子處理情緒困擾時，可以考慮尋求專家幫忙。不需覺得把孩子帶至兒童精神（心智）科就診是替孩子貼標籤、是不負責任的行為，就診可以協助照顧者了解孩子可能面臨的困擾，學習如何跟孩子溝通以及幫忙孩子處理情緒的技巧。

兒童心智科醫師在評估兒童的情緒問題時，首先會評估孩子的發展階段，包含社會認知、語言等能力的發展程度，不同發展階段的孩子面對類似情境會有不同的情緒，語言溝通的能力也對於情緒是否容易被他人了解有關。另外，也需要了解孩子的先天氣質以及後天成長環境對表達情緒、控制情緒的影響。醫師也會評估除了情緒問題外，孩子是否有其他常見於兒童的精神疾病造成情緒困擾。例如，自閉症的孩子由於社交溝通及社交互動能力的缺損，對於辨識及分享情緒會有困難，容易有人際上的挫折；伴隨其侷限、重複的行為、興趣與活動模式，孩子也容易在無法順其意時憤怒或焦慮。注意力不足過動症的孩子則由於不專心、分心及過動、衝動的特質，容易讓身邊的照顧者疲乏，不免會增加孩子被責罵的機會，孩子也變得易怒、容易有挫折感、焦慮、憂鬱。有焦慮疾患的孩子有時無法找到讓自己放鬆的方式，也容易產生易怒或憂鬱情緒。經過評估，照顧者可以更了解孩子的特質及可能遭遇的困難，更能理解孩子面臨到特定情境時可能會有的情緒反應，這樣的理解可以讓照顧

者更從容地處理孩子的情緒困擾，孩子也會感受到照顧者親職態度和技巧的改變而從中受益。

每位父母都是在有了孩子後第一次當父母，一開始面對孩子的情緒困擾覺得不知所措是必然的，面對這樣的挑戰時請別驚慌，記得停、看、聽，需要時，務必尋求專家或身旁的人協助。處理孩子的情緒是辛苦的必經過程，絕對會在未來為孩子綻放出美麗的花朵。

精神醫學部住院醫師 劉子瑜

精神醫學部主治醫師 高淑芬