



## 兒童情緒障礙~父母協助減壓

情緒問題並非成人專利，現代兒童因為家庭、學業等因素而飽受情緒困擾者，愈來愈多。情緒是對周遭事物的主觀感受，正向或負向，無所謂對錯。很多時候，情緒的表現讓人無法接受，是因為情緒引發了一些過度強烈的行為；我們應將情緒和情緒的行為分開來看，並適度的表達與發洩情緒，才是健康的。

女孩常以焦慮的形式表現，男孩則多以行為問題表達。探討兒童的情緒障礙時，須先考量兒童天生的氣質及親子間的互動。父母若碰到天生好帶的孩子，多半可以相安無事，孩子不易出現嚴重情緒問題；但是，只要其中一方有問題，例如小孩是磨娘精型的難帶寶寶，或是父母的情緒容易焦躁的話，孩子就非常容易出現情緒障礙。

就氣質的傾向來說，每個孩子都可以用活動量、規律性、趨避性、適應度、反應強度、反應閾、情緒本質、注意力分散度、堅持度等九個向度來評估。而孩子的個性特質就像身材的高矮胖瘦，有其與生俱來的部分，對於比較不規律、適應度低、反應度強、情緒較負向、或堅持度較高等較難養育的孩子，父母親若能給適當的支持和協助，就可減少孩子出現情緒障礙的機會。

此外，也可從情緒認知的發展與行為間關係看孩子情緒問題。小小小孩因認知能力尚初期發展，不太能了解或覺察自己情緒，通常會用行為表現情緒；待年紀漸長，逐漸可以了解自己情緒，甚至能說出情緒背後想法，因此，面對情緒障礙時，一方面要處理行為問題，同時

也要試著引導小孩從不同角度看待引起困擾的事情。

有些小孩鬧情緒並非真有情緒障礙，而是達到目的的手段，或希望得到注意，如果父母沒有發現問題癥結，就可能在不知不覺中增強孩子鬧情緒的行為。一旦孩子出現情緒障礙，應抱持尊重、了解、接納和關懷的態度，試著減少孩子壓力的來源，並協助孩子覺察自己的情緒，多讚美、肯定孩子。有時候，小孩情緒問題與家庭互動有密切關係，需與父母討論如何改變互動的狀況，甚至安排家族治療，必要時加上藥物治療。

港、洛杉磯、紐約、新加坡及臺灣等境外均設有當地律師事務所。

大成作為中國區唯一成員，加入了世界最大的、彙集全球頂級律師事務所、會計師事務所、投資機構、金融機構等專業性服務公司的獨立專業服務組織 World Service Group ( “WSG” 世界服務集團 )。大成與100多個國家的律師事務所、會計師事務所、投資機構、金融機構的8萬多名專業人士建立起了長期穩定的資訊交換管道和業務合作平臺，更有效地滿足國內外客戶的全球化的法律及商務服務需求。

(本文摘錄/聯合報張傑文醫師文章)

