



心理治療及時介入 讓孩子成長無礙

文／臨床心理師 王心怡

「**我**已經不知道要怎麼帶他了，打都打了，罵也罵了，卻還是犯同樣的錯！」

媽媽細說著小鈞（化名）的問題：「我起初以為他只是比較皮，大了點就會變好，長輩們都說他的小叔和堂哥小時候也是這樣的。沒想到上了小學，他還是經常動來動去，做作業老是恍神或摸東摸西，非得要大人盯著才做得完，但打電動或看電視就很專心，也可以坐很久。老師說他有小聰明，可是功課愈來愈跟不上。還有，他老是弄丟作業或文具，也搞不清楚是在哪裡弄丟的。原本他只是會亂碰同學，現在更容易跟同學起衝突，其實都是同學先笑他，他忍不住才推對方的，偏偏老師一問他，他又講不清楚，只會生悶氣！」

小昕（化名）的媽媽則說：「小昕小時候很好帶的，家裡只有他1個小孩，所以也沒機會跟別的孩子玩，平常總是文靜地獨自玩他喜歡的玩具，玩一上午也不會吵無聊。我們注意到他學講話比較慢，原本以為進了幼稚園，跟同學多互動，語言能力就會跟上同學，後來發現他說話雖然有進步，但還是不像同學那麼流利。他常常跑到角落自己玩，同學去拉他或不小心碰到他，他才會生氣有反應。有幾次因為老師也不知道他是在哪裡或為什麼受的傷，回到家問半天也說不清楚，我愈來愈覺得不對勁！」（以上個案內容均經修編）

有些兒童問題需要專家協助處理

很多父母都碰到和上述兩位家長一樣的難題，在孩子成長過程中，發現孩子在發展、情緒或行為表現方面跟別的孩子不一樣，有的是到了2歲還

不會講話，有的是經常動個不停或不專心，有的是太怕生或容易緊張，有的是不喜歡跟別人玩或經常被別的孩子投訴……。

雖然每個孩子都有自己特別的氣質或潛能，但當行為或情緒表現的特性與同儕差異過大，並且可能影響日後的發展或適應時，或許便需要進一步的心理評估與治療。

別讓不當的行為或情緒日趨嚴重

兒童心理治療可以幫助孩子改善許多行為與情緒的問題，在治療過程中，臨床心理師會透過不同的活動，帶領孩子修正不適當的行為模式，學習適當的情緒或行為表達方式，比如在治療活動中製造不同機會讓他們學習及練習控制衝動，或者在互動中演練分享與輪流等社交技巧。

當孩子年紀還小，及早引導他們修正不恰當的行為或情緒，可以避免問題變得習慣

化或如雪球般地越滾越大，不致影響日後發展與最佳的適應、學習狀況，也能幫助他們充分發揮潛能。

家長可同時學習正確的教養方式

兒童心理治療除了針對孩子的問題直接介入與訓練，也會在療程中陪同家長去了解孩子，學習如何調整教養方式，以有效教導或管理孩子的問題，帶孩子更能得心應手。有些父母甚至覺得這些教養技巧可以延伸運用，減少家中其他孩子發生相關問題的機率或降低問題的嚴重性。

及早發現與及早治療是幫助孩子改善問題的不二法門，當父母查覺孩子有發展、情緒或行為方面的困難，歡迎詢問小兒科醫師或臨床心理師等專業人員，好好了解孩子的問題及討論是否可以藉由兒童心理治療獲得改善。（轉載自本院兒童醫院院訊）

