

關心孩子的發展、行為與情緒問題 - 談兒童心理治療

兒童醫院 兒童發展與行為科 臨床心理師 王心怡

『我已經不知道要怎麼帶他了，打罵都做過了，卻還老是犯同樣的錯！』
媽媽細說著小鈞的困擾：『我以為他小時候只是比較皮，大了點就會變好了，長輩們都說他的小叔和堂哥小時候也是這樣的；沒想到上了小學還是常動來動去，但打電動或看電視就可以很專心也坐很久；做作業老是恍神或摸東摸西，非得要大人盯著才做得完；老師說他有小聰明，可是功課卻是愈來愈跟不上；還有他老是弄丟作業或文具，也找不到在哪裡弄丟的；原本只是會亂碰同學，現在則跟同學容易起衝突，常常處不好；其實都是同學先笑他，他忍不住才推同學的，偏偏老師問他時又講不清楚，只會一直生氣！』

另一位昕昕的媽媽則說：『昕昕小時候很好帶的，不吵不鬧，家裡只有他一個小孩，所以也沒機會讓他跟別的孩子玩，他平常也總是文靜地一個人在玩他喜歡的玩具，玩一上午也不會吵無聊，我們只注意到他學講話比較慢；原本以為他進了幼稚園，會跟同學多互動，說話就會跟上了；後來發現他語言雖然有進步，但是還是沒同學流利，常常跑到角落玩自己的，同學去拉他或不小心中碰觸到他，他才會生氣有反應，有幾次因為老師也不知道他在哪裡或為何受了傷，回家來問半天也說不清楚，我才覺得愈來愈不對勁！』（以上個案內容經匿名與修編）

很多父母都碰到和小鈞或昕昕家長一樣的難題，在孩子成長的過程中，發現孩子好像在發展、情緒或行為的表現跟別的孩子不一樣；有些家長留意到孩子到2歲了還不會講話，有些是擔心孩子老是動來動去或不專心，有些注意到孩子太怕生或容易緊張，有些人發現孩子不喜歡跟別人玩或老是被別的孩子告狀；雖然每個孩子都有自己特別的氣質或潛能，但當孩子在行為或情緒上表現的特性與一般孩子差別過大並且可能影響他的發展或適應時，或許他會需要進一步的心理評估與治療。

兒童心理治療可以幫助改善許多孩子行為與情緒的問題，治療過程中臨床心理師會透過不同的活動，帶領孩子修正不適應行為模式並學習適當的情緒或行為表達方式，比如：治療活動中會製造不同機會讓孩子學習和練習控制衝動

或在互動中演練分享與輪流等社交技巧…等等；當孩子年紀較小時就及早引導他去修正不恰當的行為或情緒，可以避免他的問題習慣化或如雪球一般越滾越大，減少原本的小問題影響日後最佳的適應、學習與發展狀況，也幫助孩子更能充分發揮他的潛能；兒童心理治療除了可以針對孩子的問題直接介入與進行訓練，也常同時在療程中陪同家長去了解孩子，去學習如何調整教養方式來有效地教導或管理孩子的問題，因此家長帶孩子的過程能更得心應手，也把療效延展到家中及其他場景，有些父母甚至覺得學到的教養技巧也減少其他孩子相關問題的發生或降低其嚴重性。

及早發現和及早治療是幫助孩子改善問題的不二法門，當父母感覺孩子有發展、情緒或行為上的困難，歡迎詢問小兒科醫師或臨床心理師…等等的專業人員，來了解孩子的問題及討論是否孩子可以藉由兒童心理治療得到改善。

