



什麼是『情緒行為障礙』？孩子有情緒行為障礙該怎麼辦？

在兒童的心理疾病中，情緒行為障礙是很常見的一種，卻往往被父母與師長所忽略，以為孩子種種看似不聽話的行為，是故意搗蛋、作對。因此我們將帶領大家認識兒童的情緒行為障礙。



### ◎什麼是『情緒行為障礙』？



每個人都會有開心、悲傷、害怕、緊張、生氣…這些情緒，每個人從出生開始都會有情緒。那麼，什麼是「情緒障礙」？一般來說，「障礙」指的是指兒童由於生理、心理或環境因素之影響，妨礙到自己或他人之學習、情緒或人際關係者。當某些行為或情緒已經影響到正常人際關係、學習狀態或是生活作息，且此情況已持續超過『一段時間』，都沒有辦法糾正回來。



### ◎家長如何察覺孩子有情緒行為問題呢？



孩子很少能主動表達自己的情緒困擾，經常以干擾及偏差行為來傳達內心的情緒波動。因為心智尚未完全成熟，呈現出來的症狀較多樣化且不典型，例如成年人心情不好通常是什麼事都提不起勁、快樂不起來、胃口不佳、容易疲勞與睡不好覺等；但是情緒行為障礙的兒童卻經常以容易發怒、煩躁不安、不能專心、學習效率低落等來表現。



## ◎情緒行為障礙的輔導策略。

有情緒行為障礙的孩子由於無法有恰當的社交言行，很容易被家長誤解為「不聽話」、「故意作對」等，繼而得到懲罰性的對待，嚴重影響親子關係。情緒障礙的孩子也會因為無法適當表達情緒，或者控制衝動行為，而被老師、同儕等排擠或忽略，甚至成為他人欺凌的對象。面對兒童情緒障礙問題，父母是最重要的情緒老師，建議應從家庭中的情緒教養開始訓練著手。以下幾點建議讓提供父母參考：

1. 暫時轉移注意力：孩子在情緒的當下，很難處理、解決情緒困擾的問題，因此可以暫時轉移注意力到其他的事件上，例如：帶孩子去運動、唱歌、陪伴孩子做他喜歡做的事情等，讓孩子先從負向的情緒轉移，等冷靜下來再來處理問題。
2. 情緒的表達：適當的情緒表達可以降低負向情緒帶來的不舒服感，可以提供一些適當的行為來紓解情緒，例如：聽音樂、哭泣、打枕頭、繪畫等等，都是好的抒發方式。
3. 自我安慰：我們可以教導孩子與自己對話，當產生負向情緒時，溫柔地告訴自己出現這些情緒是沒關係的，告訴自己慢慢放鬆，自我鼓勵，學習讓自己冷靜下來，慢慢讓情緒得到緩解。



最重要的是~~執「子」之手與孩子情緒共舞！

參考書籍： 陪伴孩子的情緒行為障礙。王意中臨床心理師著。