

親愛的博睿姑姑、姑丈：

首先，我要肯定您們照顧博睿兩姐弟的愛心，願意承擔這樣的重責大任，真的很偉大！

博睿是個天真、直率而可愛的孩子。有一次上自然課他趴在桌上睡覺，我問他原因，他說：我昨天很晚睡，因為我偷偷爬起來畫卡片，姑姑的生日快到了……您們的愛心其實孩子都銘記在心裡。

根據近一年來的觀察，我想提出幾點建議，希望對於博睿的未來有所幫助。

一、多給博睿擁抱，尤其睡前抱抱他、順順他的頭。(請參考附件一)

對於博睿有時的脫序行為，我的解讀是：他缺少安全感，所以一直想要引起大家注意，證明自己的存在。雖然姑姑及姑丈已經很愛他，但也許在他的成長過程中的心理創傷，造成他極度的不安全感。

二、尋求專業諮商師的協助，幫助博睿以陽光的態度去面對父母的離異。

博睿曾經說過：媽媽不要我了…….

父母離異對於孩子而言，是很大的心理壓力。以博睿

能理解的方式，和他談一談，讓他釋放心理陰暗面的情緒，幫助他找到自己存在的價值，有助於他用正向積極的態度去面對他的人生。

三、跟老師站在同一陣線上。

學校是孩子學習社會化的地方，沒有一個老師不希望孩子步上正軌，當孩子出現脫序行為時，如果家長能和老師站在同一陣線，孩子很快就能認錯改過。所以，博睿的改變真的很需要姑姑、姑丈的幫忙。

四、肯定博睿認錯的勇氣。

博睿自己犯錯時，會急著去翻別人犯錯的舊帳，因而常常模糊了他犯錯的焦點。認錯需要勇氣，肯定他認錯的勇氣，鼓勵他改掉過錯，一點一滴，我想他的行為慢慢會改變。

五、教導博睿學習去愛別人。

博睿是個講義氣的孩子，常常幫我做事。如果能利用他講義氣的特質，讓他幫助別人，愛護別人，我想他的人際關係一定會改善。

最後，感謝姑姑、姑丈的付出，也祝福博睿找到自己的存在價值。

自然老師 陳秋佑

附件一

醫師：睡前摸頭 改善孩子脾氣

 中央通訊社
THE CENTRAL NEWS AGENCY 中央社 - 2013 年 4 月 7 日 上午 10:44

（中央社記者龍瑞雲台北 7 日電）一名 12 歲在暴戾環境下長大的孩子，常欺侮同學，讓母親很苦惱；精神科醫師林博建議睡前摸摸孩子的頭，孩子脾氣會變好。

為恭紀念醫院精神科醫師林博表示，這名 12 歲孩子的父親是幫派份子，長期與父親居住，學習父親暴力行為霸凌同學；直到離開父親與母親同住，母親將孩子帶到醫院求醫，希望能改善孩子行為。

林博表示，他建議每天睡前溫柔地為孩子摸摸頭及臉；3 個月後母親帶孩子回診表示，雖然課業還是落後班上同學，不過脾氣變好了，停止傷害同學及小動物。

林博說，門診中也建議過動兒的父母，睡前為孩子摸頭，發現有 6 到 7 成的孩子暴躁脾氣會改善。

他說，脾氣暴戾者缺乏血清素，摸頭皮會刺激腦中血清素分泌，透過溫柔的摸頭可以讓母親傳遞愛，孩子心靈感受到被關心、被重視、有安全感，逐漸改變表達情緒的行為。

林博也拍攝近 10 分鐘推廣短片，從非藥物治療方式改善行為，家長可上 YouTube 搜尋「搶救童愛--消除過動兒暴戾之氣 (林博醫師)」，或上社群網站臉書搜尋「林博醫師的電影心理治療」。1020407

