



吕忠益<sup>1</sup>

## 摘要

『小孩子为什么一直哭？』『孩子老是很怕生，不喜欢跟其他孩子一起玩！？』

『怎么了？我的孩子玩游戏就是很容易紧张与害怕！？』

『干嘛又生气了？可以好好跟我说吗？』『这么没有耐心，做不好一下就放弃了！？』

我们常常提醒与安抚孩子，爸妈老是问为什么情绪有状况，需要帮忙的孩子越来越多？

孩子在想什么？是什么让孩子爱哭爱生气？如何提升情绪稳定度？

**关键词：亲子教养，职能治疗**

## 壹、临床发现

透过简单的职能治疗实证医学观察，

就可发现感觉统合对孩子的情绪发展与调适非常非常的重要：

1. 临床上发现触觉敏感(不喜欢被碰触、拒绝理发、洗头洗脸，挑剔衣服质感，对痛觉反应过度、不喜欢穿裤子、套头衣服，远离他人，不喜欢别人靠近…)的孩子，情绪较不稳定，甚至翻脸跟翻书一样快，本来玩的好开心，可能因为别人不小心的碰触，突然情绪失控大发雷霆！！其实只要持续友善的拥抱，提供好的触觉刺激(按摩、顺毛抚摸、SPA、游泳…)与触觉减敏感的人际互动游戏(炒饭团、抱抱好朋友、烤乳猪、压比萨、搓汤圆…)，就会让孩子情绪忍耐度大大进步呦！

2. 前庭平衡觉整合不佳(容易晕车、拒绝或特别喜欢溜滑梯、害怕或是特别喜欢被高举、旋转或荡秋千，不自觉摇晃身体、跑来跑去、自我打转…)的幼儿，有的孩子变成异常好动，一直寻求大脑兴奋的感觉刺激来满足自己，很急很冲容易插队；有的孩子则会平衡差、易跌倒，动作差，甚至排斥运动玩游戏、不喜欢律动跳舞，变的容易紧张与焦虑、没有自信的小朋友，我们设计许多好玩有目的性的感觉统合游戏(超级跳跳马、秋千宇宙飞船打怪兽、滚滚香肠拼拼图、翻筋斗孙悟空、陀螺龙卷风…)，可爱的孩子们开始学习调整自己的行为与动作，冲动无法控制自己，还有胆小紧张的情况都是会缓解许多的！

1. 台湾阳光天使职能治疗儿童发展关怀协会理事长。



3. 本体运动觉发展不成熟(动作不灵巧、缓慢、很容易累，易绊倒、碰伤，玩跳格子、踢球、丢接球游戏有困难)的儿童，常常出现粗大动作发展较落后，动作不协调，肌耐力偏低，没有自信，容易放弃、没有学习动机的生理与心理状态，运动真的对孩子很重要，可以宣泄精力并稳定情绪，加强孩子的动作整合，增进免疫力与强健身体！所以好好的引导与陪伴孩子跑跑步、跳体操、骑脚踏车，适当加上户外的体能与球类活动，孩子的体适能、肌耐力也会大大提升！

4. 其他感官学习刺激不足：听觉注意力不集中(叫名字没有反应、上课时易分心、东张西望、常被无关紧要的声音干扰，无法专心听老师或父母说话.....，其实是听觉注意力系统调整有问题，无法过滤周遭杂音，因而无法专注听课，这类型的孩子通常都有感觉统合前庭平衡觉整合异常的问题。过动儿、迟缓儿皆会发生)，视知觉能力不佳(东西找不到、粗心大意、阅读跳漏字)，也会让孩子在学习上遇到挫折，这也是家长需要注意的地方！

孩子有情绪调适的问题，一定要寻求专业的职能治疗师协助，搭配感觉统合游戏，加上情绪人际互动训练，持续累积正向学习的生活经验，孩子的情绪与行为就是会越来越好的！

我们提供小诀窍，一起养育健康快乐的孩子。

## 贰、临床建议手法

### 1. 鼓励多运动：

陪孩子玩球、骑脚踏车、游泳等，多运动不但可以锻炼孩子的体能，也会让他变得更开朗。保持动态生活可以适度纾解孩子的压力与情绪，并且让孩子喜欢自己，拥有较正面的身体形象，并从运动中发现乐趣与成就感。

### 2. 笑口常开：

常和孩子说说笑话、一起编些好笑的歌，和孩子一起开怀大笑，对我们和孩子都有益处。光是大笑，就是很好的运动。

### 3. 常常拥抱：

轻轻一个拥抱，传达的是无限的关怀，是无声的「我爱你」。研究发现温柔的抚触拥抱，可以让早产儿变得较健康、较活泼，情绪也较稳定。对于大人而言，拥抱也能让人减轻压力，抚平不安的情绪。

### 4. 有创意的赞美：

当孩子表现很好时，不要只是说：「很好。」赞美要具体一些，说出细节，指出有哪些地方让人印象深刻，或是比上次表现更好，例如，「你今天有主动跟警卫伯伯说早安，真的很有礼貌。」不过，赞美时也要注意，不要养成



孩子错误的期待。有些父母会用礼物或用钱奖赏孩子，让孩子把重点都放在可以获得哪些报酬上，而不是良好的行为上。父母应该让孩子自己发现，完成一件事情所带来的满足与成就感，而不是用物质报酬来奖赏他。

### 5. 用心聆听：

没有什么比用心聆听更能让孩子感受到被关心。想要当个更好的倾听者吗？不要只用一只耳朵听，当孩子对你说话时，尽量停下你手边正在做的事情，专心听他讲话。要耐心听孩子说完话，不要中途打断、急着帮他表达或是要他快快把话说完，即使他所说的内容你已经听过许多遍了。陪孩子去上学途中或哄孩子上床睡觉时，是最佳的倾听时刻。

### 6. 给他表演的舞台：

每个孩子都有特有的天赋，何不给他们机会表现一下？如果他们喜欢说故事，鼓励他多说故事给你听。如果他对数字很擅长，带着他去逛街，让他帮你挑选价格便宜的东西。当你能欣赏孩子的才能，并表现出你的热情时，孩子自然会更有自信心。

7. 孩子需要的是陪伴，孩子需要的是关心，孩子需要的是激发潜能与发现孩子天才的爸妈。