



呂忠益¹

摘要

『小孩子為什麼一直哭？』『孩子老是很怕生，不喜歡跟其他孩子一起玩！？』

『怎麼了？我的孩子玩遊戲就是很容易緊張與害怕！？』

『幹嘛又生氣了？可以好好跟我說嗎？』『這麼沒有耐心，做不好一下就放棄了！？』

我們常常提醒與安撫孩子，爸媽老是問為什麼情緒有狀況，需要幫忙的孩子越來越多？

孩子在想什麼？是什麼讓孩子愛哭愛生氣？如何提升情緒穩定度？

關鍵詞：親子教養，職能治療

壹、臨床發現

透過簡單的職能治療實證醫學觀察，

就可發現感覺統合對孩子的情緒發展與調適非常非常的重要：

1. 臨床上發現觸覺敏感(不喜歡被碰觸、拒絕理髮、洗頭洗臉，挑剔衣服質感，對痛覺反應過度、不喜歡穿褲子、套頭衣服，遠離他人，不喜歡別人靠近…)的孩子，情緒較不穩定，甚至翻臉跟翻書一樣快，本來玩的好開心，可能因為別人不小心的碰觸，突然情緒失控大發雷霆！！其實只要持續友善的擁抱，提供好的觸覺刺激(按摩、順毛撫摸、SPA、游泳…)與觸覺減敏感的人際互動遊戲(炒飯糰、抱抱好朋友、烤乳豬、壓比薩、搓湯圓…)，就會讓孩子情緒忍耐度大大進步呦！

2. 前庭平衡覺整合不佳(容易暈車、拒絕或特別喜歡溜滑梯、害怕或是特別喜歡被高舉、旋轉或盪鞦韆，不自覺搖晃身體、跑來跑去、自我打轉…)的幼兒，有的孩子變成異常好動，一直尋求大腦興奮的感統刺激來滿足自己，很急很衝容易插隊；有的孩子則會平衡差、易跌倒，動作差，甚至排斥運動玩遊戲、不喜歡律動跳舞，變的容易緊張與焦慮、沒有自信的小朋友，我們設計許多好玩有目的性的感覺統合遊戲(超級跳跳馬、鞦韆太空船打怪獸、滾滾香腸拼拼圖、翻筋斗孫悟空、陀螺龍捲風…)，可愛的孩子們開始學習調整自己的行為與動作，衝動無法控制自己，還有膽小緊張的情況都是會緩解許多的！

1. 台灣陽光天使職能治療兒童發展關懷協會理事長。



3. 本體運動覺發展不成熟(動作不靈巧、緩慢、很容易累，易絆倒、碰傷，玩跳格子、踢球、丟接球遊戲有困難)的兒童，常常出現粗大動作發展較落後，動作不協調，肌耐力偏低，沒有自信，容易放棄、沒有學習動機的生理與心理狀態，運動真的對孩子很重要，可以宣洩精力並穩定情緒，加強孩子的動作整合，增進免疫力與強健身體！所以好好的引導與陪伴孩子跑跑步、跳體操、騎腳踏車，適當加上戶外的體能與球類活動，孩子的體適能、肌耐力也會大大提升！

4. 其他感官學習刺激不足：聽覺注意力不集中(叫名字沒有反應、上課時易分心、東張西望、常被無關緊要的聲音干擾，無法專心聽老師或父母說話.....，其實是聽覺注意力系統調整有問題，無法過濾周遭雜音，因而無法專注聽課，這類型的孩子通常都有感覺統合前庭平衡覺整合異常的問題。過動兒、遲緩兒皆會發生)，視知覺能力不佳(東西找不到、粗心大意、閱讀跳漏字)，也會讓孩子在學習上遇到挫折，這也是家長需要注意的地方！

孩子有情緒調適的問題，一定要尋求專業的職能治療師協助，搭配感覺統合遊戲，加上情緒人際互動訓練，持續累積正向學習的生活經驗，孩子的情緒與行為就是會越來越好的！

我們提供小訣竅，一起養育健康快樂的孩子。

貳、臨床建議手法

1. 鼓勵多運動：

陪孩子玩球、騎腳踏車、游泳等，多運動不但可以鍛鍊孩子的體能，也會讓他變得更開朗。保持動態生活可以適度紓解孩子的壓力與情緒，並且讓孩子喜歡自己，擁有較正面的身體形象，並從運動中發現樂趣與成就感。

2. 笑口常開：

常和孩子說說笑話、一起編些好笑的歌，和孩子一起開懷大笑，對我們和孩子都有益處。光是大笑，就是很好的運動。

3. 常常擁抱：

輕輕一個擁抱，傳達的是無限的關懷，是無聲的「我愛你」。研究發現溫柔的撫觸擁抱，可以讓早產兒變得較健康、較活潑，情緒也較穩定。對於大人而言，擁抱也能讓人減輕壓力，撫平不安的情緒。

4. 有創意的讚美：

當孩子表現很好時，不要只是說：「很好。」讚美要具體一些，說出細節，指出有哪些地方讓人印象深刻，或是比上次表現更好，例如，「你今天有主動跟警衛伯伯說早安，真的很有禮貌。」不過，讚美時也要注意，不要養成



孩子錯誤的期待。有些父母會用禮物或用錢獎賞孩子，讓孩子把重點都放在可以獲得哪些報酬上，而不是良好的行為上。父母應該讓孩子自己發現，完成一件事情所帶來的滿足與成就感，而不是用物質報酬來獎賞他。

5. 用心聆聽：

沒有什麼比用心聆聽更能讓孩子感受到被關心。想要當個更好的傾聽者嗎？不要只用一隻耳朵聽，當孩子對你說話時，儘量停下你手邊正在做的事情，專心聽他講話。要耐心聽孩子說完話，不要中途打斷、急著幫他表達或是要他快快把話說完，即使他所說的內容你已經聽過許多遍了。陪孩子去上學途中或哄孩子上床睡覺時，是最佳的傾聽時刻。

6. 給他表演的舞臺：

每個孩子都有特有的天賦，何不給他們機會表現一下？如果他們喜歡說故事，鼓勵他多說故事給你聽。如果他對數字很擅長，帶著他去逛街，讓他幫你挑選價格便宜的東西。當你能欣賞孩子的才能，並表現出你的熱情時，孩子自然會更有自信心。

7. 孩子需要的是陪伴，孩子需要的是關心，孩子需要的是激發潛能與發現孩子天才的爸媽。