

感觉自在 孩子不抓狂

你的孩子是变脸王吗？一会儿当天使，一会儿变恶魔？让你这个当妈的也抓狂？情绪像风一样让人捉不住，不会隐藏自己的孩子，就在人前要任性布置战场！情绪障碍，一个叫父母头痛的孩子问题，比例虽少，但麻烦很大。

你的孩子、学生、亲戚的孩子或邻居的孩子，会这样吗？

1. 情绪不稳。
2. 脾气古怪。
3. 表现别扭。
4. 不爱理发、洗头。
5. 讨厌别人的碰触，却又喜欢碰别人。
6. 爱捉弄同学，因此人缘不好，没有朋友，自己也不快乐，常常生气，甚至脾气暴躁，阴晴不定，难以相处。
7. 只穿固定的衣服……等等。

你听过“情绪障碍”吗？

以上的孩子，就有情绪障碍的症状，但不知道的父母，却把他们标签为“顽皮小孩”！

台湾学习障碍研究所执行长袁智丽硕士来大马开讲，告诉你孩子们为什么会这样！别错过《中国报》本周六的亲子讲座——《感觉自在孩子不再哇哇叫》罗！

孩子因为有情绪障碍，变成人们眼中的“野蛮小孩”，不被疼爱。这是我们无奈的结局！今天开始，你要认识情绪障碍，别让亲子关系输在生理的违常上，陪孩子快乐成长。

更多关爱化解情绪障碍

“我的孩子很聪明，反应很快，但就是一分钟天使，一分钟魔鬼，发起脾气来六亲不认！”

“唉！这孩子很乖，却老是笨手笨脚，怎么教都学不来，是不是头脑有问题？”

“真不明白我的儿子，怎么每次剪个头发，就要像杀猪一样！”

这些话听起来熟悉，常常在父母的交谈中出现。遇上这种情况，许多父母拼了命地找答案追根究底，但就是遍寻不着好方案，只能一次又一次地对孩子强制纠正及惩罚，希望孩子明白。

于是，亲子关系的指标像股市一样，遇上风暴时便大起大落，让人担心。

有一份报告这么写的，“来自台湾台北市教育大学特教中心求助的比例，在他们的孩子之中注意力过动不足症（ADHD）占了 39%，学习障碍占 34.78%，情绪障碍（行为异常）占 26.06%。排名第三的情绪障碍，比例虽少，但麻烦却很大。”

是的，情绪像风一样无形，就算是多年来专注于学习障碍研究的袁智丽硕士也向记者表示，受情绪障碍困扰的小朋友，在接受了感觉统合运动训练后，既使孩子慢慢可以控制自己的情绪，但却也不敢担保没有复发的一天。

的确，本来就对外来的刺激特别敏感人，当一个环境改变时，因不可预知的刺激下，而造成程度不同的影响，袁智丽向记者这么说。

情绪障碍让人头痛，不无道理。

认识情绪障碍

以感觉统合的观点来看，情绪障碍的原因是由于触觉、肤觉太敏感。这种状况在成人及小孩都有，但成人会选择性地掩饰，而孩童就不知躲藏，赤裸裸的完全表现出来，他们常常会情绪不稳、脾气古怪、表现别扭，不喜理发、洗头，讨厌别人的碰触，却又喜欢碰别人，捉弄同学，因此人缘不好，没有朋友，自己也不快乐，常常生气，甚至脾气暴躁，阴晴不定，难以相处。

这些孩子的情绪反应，影响了大人们心情或日常运作，让他们感觉或心情烦躁。当他们发起脾气来时，父母们常不知道该怎么处理。有情绪障碍的孩子，无法好好跟人相处，只要他们一对环境感到不舒服或不喜欢与别人身体接触，就会脾气暴躁起来，与别人玩不起来，自己也不快乐。

这种生理的违常现象，令人遗憾，不是当事人不与他人配合，而是由于他的触觉太敏感，神经的抑制困难，又不知所措，混乱之中只好强烈地防御起来，拒绝外来的刺激，却同时极度嗜好/主动地去触碰他人来满足自己的不安，一种过犹不及的典型症状。

有情绪障碍的孩子，连带的在学习上也会有分心的状况出现，使他们有学习上的困难。他们常常会是老师头痛的顽皮学生，因为专注力不足的关系，好动的他们也容易与同学有冲突或吵架。

袁智丽老师一口气说了很多，让记者越听越觉得身边好像有很多这样的小朋友。

情绪障碍分 2 种

情绪障碍一般有两种情况，即触觉防御及视辨性触觉，更有太泛滥及太迟钝两种程度之分。

而触觉防御的范围很广泛，皮肤涵盖的范围是全身，只要有什么风吹草动就能让孩子防范起来。不过每个人敏感的程度都不同，影响也不同，有些小孩还会有特别偏食的情况。

太敏感的情况，我们可以看到孩子会有这样的表现。

1. 一个场合只要环境的灯光、声音让他们不舒服，就会想发脾气。
2. 剪头发时，一开始动刀，孩子就挥手阻挡，以哭闹反映自己的不舒服。
3. 只穿固定的衣服或鞋子，要他们穿新衣，至少会引来一场亲子大战。
4. 他们也会对不舒服的味道心生抗拒。

太迟钝的情况，孩子们又会如何表现呢？

1. 他们对周遭的环境表现迟钝，该反应的不反应。
2. 孩子容易感到紧张、胆小。

触觉防御失常的人，情绪比较不稳、易怒，不习惯与他人直接沟通，尤其是身体各个部位的接触，他们会为抗拒外来的刺激，而做出攻击动作。这些反社会的行为，被视为不礼貌，可是孩子自己却无法控制。

加强生理抑制力

孩子的情绪难以控制，严重影响了他们在学业、人际，以及多方面的生活程序，尤其这样的孩子容易出现自责、悲伤、不快乐、自卑、害羞、易哭闹、畏缩的情绪障碍。

如果孩子遇上的是位情绪不稳、易责打孩子的父母，他的小孩在长期的忽略、责打、否定之状况下，又可能出现另一种形势的情绪问题，而对处于成长期的孩子来说，在心理与生理上产生的不平衡，会加速其叛逆、失控、冲动、暴力、偷窃、说谎等问题的严重化，我们知道虽然他表现暴力，其实孩子的心理是不平静的。

“透过感觉统合训练，把个别的感觉刺激输入统合，让孩子得到足够的刺激，加强他们生理上的抑制力，使他们那好动的心可以安静下来。不过，对于有情绪障碍的小朋友，父母不要期待‘感统’可以让孩子从此以后都‘完美’，最重要的，反而是父母要先能够接受这种小孩，学习和他们自在地相处，我们所提供的方法是要改善孩子，让他们学会自我控制，而不是完全将之扭转过来。”

“有敏感体质的人，终其一生都是敏感的，我们不知道在成长的生活过程会发生什么，也不知道什么刺激会让他们突然发狂，所以情绪障碍才叫人感到棘手。”在学习障碍有 20 年经验的袁智丽老师，在面对有情绪障碍的孩子，常常只能投以更多的关爱与拥抱。

END

- 太敏感的孩子对不舒服的味道心生抗拒。
- 有情绪障碍的孩子，无法好好跟人相处，与别人玩不起来，自己也不快乐。

袁智丽老师小档案：

美国三藩市大学心理谘商硕士

曾获台北教育有功奖

台湾永春文教基金会董事长暨执行长

大马文轩感统训练中心首席顾问

亲子讲座

《感觉自在孩子不再哇哇叫》

主讲人：袁智丽心理硕士

日期：15. 9. 07 （星期六）

时间：7pm~9pm

地点：吉隆坡马华大厦视听室

询问联络电话：文轩教育机构：603-6250 7910

中国报：603-2289 6151/154

性质：入场免费