

留意兒童青少年的情緒行為問題可能來自於創傷

石昱棋/臨床心理師 牧陽心理治療所 所長

課堂上，小瓜沒有繳交作業，老師提高音量呼喊小瓜的名字後，孩子開始對著老師破口大罵，情緒難以平復。我們看到的問題行為是「大吼大叫、情緒失控」，但我們可能沒看到的是這樣的失控可能來自於創傷，當孩子聽到高分貝呼喊名字後，出現了攻擊的反應。

一、防禦反應與如何因應之方式

人面臨到一些威脅或壓力時，身體會本能的啟動「防禦反應」，常見的防禦反應有「戰鬥」或「逃跑」，就像前述的小瓜，出現了大吼大叫、罵人，這便是開啟了「戰鬥」反應，然而一旦威脅持續增加或壓力度過高，人便會無意識的出現「凍僵或解離」反應，用關掉外界聯繫的方式來讓自己好像不在場，以上提到的戰鬥、逃跑、凍僵就是高壓下的三種防禦反應。

若身旁的大人不理解背後可能蘊藏的創傷隱憂，使用更嚴厲的方式來加以管教，那麼孩子的內在壓力更大、被威脅的感覺也會持續增加，孩子就更容易產生戰鬥、逃跑或凍僵的防禦反應，形成一個惡性循環。

創傷的兒童與青少年，因為過往的創傷經驗，讓他們容易出現情緒與行為問題，譬如：偷竊、攻擊、易怒、大吼、破壞東西、退縮、社交能力差等，此時身旁的大人可以先依循以下方式：

1. **身旁的大人先穩定自己**：當孩子出現高張力的情緒行為時，此時一定要先穩定好自己的情緒，不要被孩子擾動，這樣一來才能避免惡性循環的產生導致雙方都受傷。
2. **陪伴並輸入感覺**：當孩子出現戰鬥、逃跑或凍僵反應時，此時，切記不要講道理，而是進行感覺輸入的動作，對情緒調節最有效的三種感覺是觸覺、本體覺、前庭覺。對孩子輸入觸覺的意思就是拍拍他、抱抱他、幫他按摩；本體覺是讓孩子知道身體部位哪裡在用力，所以大人可以陪著孩子做一些運動；前庭覺則是與平衡有關，大人可以陪孩子去公園盪鞦韆、蹺蹺板，透過這些感覺的輸入，讓孩子重新安穩下來。
3. **用「發生什麼事？」取代「為什麼你…？」**：「為什麼..」這三個字帶有一些質疑與檢討的感覺，有些創傷的孩子因童年逆境變得敏感，當聽到為什麼你三個字時便會啟動防禦反應，下意識的先否認或反抗，但「發生什麼事」則能呈現「我願意聽你說」的接納感，讓孩子慢慢安心後緩緩說出事情。

二、 結語

創傷復原之路真的很困難，有時就算做到了以上說的內容，依然難以撫平孩子內心的傷痛，兒童創傷需要的是一個重新長大的歷程，建議找有兒童創傷專長的助人工作者協助，陪伴在您與孩子的身旁一起往前走，一起陪伴孩子重新長大。