



精神科專科
張漢奇醫生

現今世代，家長照顧兒童已不單止衣食住行和身體健康，還必須關注他們的精神和情緒壓力。適逢6

月1日為國際兒童節，小編邀請精神科專科醫生張漢奇分享兒童情緒問題的起因及處理方法，讓家長能正確地循雙向找出原因，正向處理。

張漢奇指出，不同階段的兒童都會有情緒問題，甚至幼稚園階段也不例外。即使情緒問題的原因可能不一樣，但同樣需要正視和處理。在追查問題原因期間，只須緊記「雙向」和「正向」這兩大原則即可，這可從以下兩個個案了解處理方法。

個案一 幼園生校門哭鬧或因家長導致

有位家長帶着一個剛上幼稚園的小朋友見精神科醫生，原因是孩子由上學第一天便開始哭鬧，拚命扯着母親的衣服不肯放手，而其他同班小朋友都沒有這情況，令她感到十分困惑。

張漢奇說：「孩子在幼稚園階段出現情緒問題，大多是因為上學未能適應，感到焦慮。但也可能是他們出現了社交問題，與其他同學相處不融洽，亦有小部分個案屬於自閉症及過度活躍症等原因。」

探討個案的解決方法，首先排除了該名孩子是患了自閉症及過度活躍症，繼而探討小朋友在校內有什麼遭遇，結果發覺關係不大，因為這是他首天上學的情況，基本上還未和老師、其他同學有深入接觸。

在「雙向」原則下，接着便從家長方面着手。經過詳細詢問，終於找到問題所在：家長本身比較緊張，孩子未開始上學已擔心他在校內的情況，且經常不自覺地在孩子面前流露出來。小朋友其實好敏感，會察覺父母的情緒並受到影響，於是他也覺得上學壓力很大，下意識會覺得自己在校園內遇到什麼不好的事，或感到上學是一件令母親很擔心的事，於是每天一到校門便開始哭鬧起來。

張漢奇建議，雖然只是幼稚園生未能適應上學的生活，但家長不要輕視，如果家長忽視他們的問題，不加以處理，時日久了，有機會令孩子養成不喜歡上學的心態。

最終醫生引導家長先調節自己的想法，並嘗試放手，以正向積極的態度鼓勵孩子，對孩子說學校是一個很安全的地方，又有很好的老師，並有很多同學與他玩耍，以此來幫助孩子放鬆，最終大大減輕了孩子的焦慮。

個案二 或家教造成 孩子是「暴力王」

關於管教方式引致兒童情緒問題，張漢奇分享了以下個案：有兩兄弟明明在不同小學就讀，但都有欺負同學及喜歡打架的行為，家長帶他們見醫生，細問之下，原來由3、4歲開始，每當兩兄弟爭玩具時，爸爸就說你們兄弟二人誰打贏便可以得到玩具，日子久了，孩子也受這樣的思想影響，更認為這樣做才正確，於是在校內使用同樣方式處理同學之間的問題，這類問題其實也屬於情緒問題。

張漢奇說：「在處理孩子的情緒問題，也要了解其家庭教育方式，有需要的話改善父母

的管教方法，才能治本，這是『雙向』原則。」孩子在校內欺負其他同學，家長不正視的話，孩子長大後可能會性格變得暴躁，繼續以暴力解決問題。相反，如果孩子常被欺負，家長視而不見的話，他們便會變得怕事和沒有自信。所以，兒童情緒問題不能置諸不理，而且要以正向方式處理。

張漢奇提醒，大部分孩子的情緒問題都不需要尋求醫生協助，也無需服藥，但必須循雙向找出原因，以及正向處理。若家長感到難以處理，就應諮詢專業人士。

孩子情緒問題

雙向尋因

正向處理

小朋友難捨家長突然爆喊。



家長可鼓勵孩子，返學是好開心的。



家長宜留意小朋友爭玩具的方式。

醫資

三方法助兒童認識情緒

說故事、談感想：學前期兒童最愛聽故事，家長/照顧者可以向他們講解故事中人物或動物的感受，有時甚至邀請兒童代入角色，讓他們分享親身感受。與此同時，家長

可以預備相關的情緒詞彙，教導兒童描述情緒的用詞。故事選材及內容宜簡單，角色鮮明，最好是孩子熟悉的事物，而每次只着

重介紹一至二種情緒便足了。例如：《龜兔賽跑》可教導兒童驕傲和失望的感受；《三隻小豬》可教導兒童害怕和生氣的情緒。

做手工、畫圖畫：手工和畫畫最好是安排在說故事之後的相關活動。例如：畫面譜，提供紙碟和顏色筆（或其他材料）；也可砌面譜，用紙黏土或不同的手工材料、甚至食物也

■透過說故事可讓小朋友感受情緒。

角色扮演：最好選日常生活的片段，例如：小孩子互相爭玩具：小孩子「扭計」要買玩具的情形等，可由小孩扮演所有角色，有需要時由家長扮演小孩子的角色，目的是讓兒童體會別人的感受，引導他們分享當中的感受，又可以安排角色重演正面的表達方法，從而強化他們的學習。資料來源：醫院管理局

