

協助青少年走過情緒風暴

近年來越來越多兒童與青少年自殺的案件，而探究其原因，大都和憂鬱等情緒困擾有關係，但情緒困擾的孩子常常以干擾的行為或是退縮的方式來表達，造成老師與家人的困擾，並且受到同儕不友善的對待。因此，其心理需求特別容易被忽略。

情緒困擾孩子的特徵

1. 情緒不穩、表現易怒、並且難於安撫：孩子的心情在一天內常常是壞心情比好心情多，生活上的一些芝麻小事則可能引爆其情緒，常被視為「無理取鬧」。情緒性的反應亦是激烈的，包括大哭大鬧、說「我不要或不知道」、摔東西、並可能有攻擊的行為。
2. 有焦慮和恐懼的情緒：不敢單獨一人處在一室，過度的想要依賴。此外，適應環境的能力變弱，處在團體會不安及退縮。
3. 心情悶悶不樂：對於任何事物興趣缺缺、提不起勁，經常抱怨同學、學校、父母、老師等等。
4. 負面消極的言語：在與大人、同儕的對話中，或在日記或週記上，提到自己沒價值、自殺、消失等字眼。
5. 抱怨身體不適：經常抱怨肚子痛、頭痛等，並檢查後沒有生理問題，看起來也沒有活力、體力降低、容易疲倦、沒有食慾。
6. 有強迫的行為出現：如洗手、拔頭髮等。
7. 沉迷於線上遊戲或電動：除了上學外，其他時間大都耗在電動遊戲上。
8. 學業退步甚至拒學：上課時經常分心或睡覺，功課缺交的現象越來越嚴重，學業成績也退步許多，甚至不想上學，開始有拒學的念頭。

情緒困擾的成因

1. 挫折與適應不良：孩子遇到外界的阻礙挫折，以至於需求無法滿足，產生焦慮、痛苦、恐懼、情緒不安與猶豫不決等情緒狀態。這些負面的情緒如果無法被調適，可能就會以壓抑或是偏差行為來傳達內心的感受。

2. 錯誤的認知觀點：孩子可能重複一些不合邏輯的非理性想法（例如，女生定要很瘦才被人喜愛）而導致情緒的困擾。
3. 來自家庭的模仿學習：孩子可以透過親子互動來學習情緒的表達與情緒調節技巧，當家庭成員正處於各種困境下，都會引發孩子的情緒困擾。

面對孩子的情緒困擾，因為常常會影響到班上的課程或團體活動進行，會造成人際之間的糾紛，因此，老師可能習慣性第一個動作是導正其情緒表現，但若能夠換個方式去回應孩子的情緒，也許可以讓孩子覺得自己被理解，更能有效地幫助到學生，也促進師生之間的溝通。

情緒困擾的孩子輔導策略

1. 以正向的角度看待「情緒」：我們很容易對情緒貼上負面的標籤，覺得一個人有情緒是不好的，但情緒其實是反應個人當下的狀態，也是一種求助的訊號，因此，老師要先能以正向的態度看待孩子的情緒，避免太快出現批判的態度，例如「生氣是不對的」，可以說「被人嘲笑，我想大部分的人都會很生氣」。
2. 瞭解情緒背後想要傳達的重要訊息：當孩子在班上出現負面或焦慮的情緒行為，老師可以試著拋開既有的想法，從孩子可能遭遇什麼問題的角度著手，例如一個孩子突然對他人有攻擊的行為，若老師只是針對為何誰打誰這件事去釐清，可能不易幫助孩子。瞭解原因之後，可能會知道孩子也許正處於暴力家庭壓迫中，導致其有暴力的行為。
3. 示範與演練正確的情緒表達方式：當釐清孩子情緒困擾的原因後，可以對孩子示範，當自己處於什麼情緒時，可以怎麼表達？例如，孩子可能生氣自己不被注意，家長與老師可以跟孩子一起練習，若自己現在有需求想要讓他人知道，他可以怎麼做。
4. 若孩子有嚴重的情緒困擾，請求專業協助：若發現孩子的情緒已經非常的低潮或焦慮，或是透露出人生無望、想要消失、自殺的言語字眼，為避免錯過了救助的黃金時期，老師可以先將孩子轉介給專業人員（如心理師或精神科醫師），以先評估孩子身心狀況，讓孩子接受治療後，再諮詢專業人士，以得知如何進一步協助學生。