



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 10 月

孩子情緒容易爆！我該不該踩地雷？

作者：王意中 臨床心理師

談這件事，我們必須要先知道，眼前孩子的地雷是什麼？

其次，當我們想要踩孩子的情緒地雷，自己必須要很清楚知道，你踩地雷的目的，到底是為了什麼？（別沒事找事做？！）

例如目的在於讓孩子針對他所嫌惡，所敏感的事情，藉由系統減敏的方式，循序漸進，讓孩子可以逐漸的接受，以及調適被要求的事情，或迎面而來的刺激（例如對方的動作碰觸或言語刺激）。

踩地雷，基本上，**選擇的時機，主要在於一對一，或者是一對少的情況下**，例如父母、輔導室、資源班、特教班、心理師、治療師、醫師等，來進行踩地雷。如果是班級老師面對全班的教學，這時並不建議，以免妨礙老師教學的進度。

我們得要很清楚的知道，孩子的身心特質，特別是對於特殊需求孩子（例如自閉症、亞斯伯格症等），我們必須**瞭解孩子對於哪些事物，他的情緒反應會出現過度的激烈反應**。

踩地雷，最是忌諱毫無章法的亂踩一通，也絕非自己莫名奇妙的，踩了地雷也不自知（這種情況最可怕，孩子的地雷不時連環爆）。

再次強調，我們需要有明確的目標，例如踩地雷是希望提升孩子的抗壓性、挫折忍受力等。

在踩地雷的過程中，我們必須要適時的留意，孩子的情緒反彈。你踩的多重？孩子的情緒反彈有多大？

舉個例子，假如現在我們要放五塊石頭，壓在孩子的腳上，當你放上第一塊石頭，他可能輕輕叫了一下。

這時，你會開始評估，我要不要再放第二顆。

當你決定把第二顆石頭又放上去了，孩子比剛才叫得更大聲一點。但是，以你的觀察與評估，孩子似乎還在可以接受的反應範圍內。這時，你索性一次把五顆石頭全都放了上去。

頓時，你發現孩子不只尖叫，狂叫，更是歇斯底里，狂罵三字經，口出穢言，掀桌，或甚至於對你動手。

也就是說，這五顆石頭對於孩子能夠承擔的刺激，已經超出他的負荷。

我們再回到剛才的情況。

當我們放上了第二顆石頭，假如我們覺得已經來到孩子情緒可以承受的臨界點。這時，我們就會暫時停在第二顆石頭。

接著，我們可以透過注意力轉移，讓孩子進行其他的活動，或他感興趣的事，讓孩子的情緒可以慢慢地緩和下來。

隨後，在適當的時間，我們再視狀況，來重複以上的動作。第一顆、第二顆、第三顆。依此類推。

我再舉一個例子。

例如以亞斯伯格症孩子來說，當你沒有按照他認定的遊戲規則玩，他的情緒很容易上來，很容易爆雷。

在遊戲過程中，我們全程按照他的方式，這時孩子情緒平穩。

現在開始，第一次改變遊戲規則，沒有按照他的想法，這時隱約觀察到孩子的情緒已經漸漸浮現。先點到為止，再順著他認定的遊戲規則進行，他的情緒漸漸緩和。

這時，發動第二波踩地雷的攻勢，再次改變遊戲規則，孩子的情緒又開始騷動。你的判斷，孩子的情緒依然在你可接受的範圍內。持續加碼，繼續改變遊戲規則，再觀察孩子的反應。

當你發現，**孩子的情緒即將引爆**（特別留意孩子的眼神，表情，動作，姿勢，聲音，音量等變化），這時**見好就收，再次回到他所認定的遊戲規則。再依此類推。**讓**孩子逐漸接受他所認定的事情被改變，以增加他的彈性。**

★作者：王意中 臨床心理師

臨床心理師。開設王意中心理治療所，以兒童及青少年為主要服務對象。

★本文章轉載自親子天下網站：

[https://www.parenting.com.tw/article/5055386-/](https://www.parenting.com.tw/article/5055386/)



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！