

面對兒童情緒失控 陪伴練習找到出口

文 / 星星老師 (前安親班教師)

「老師，小城(化名)又在端桌子了，一直在教室亂罵髒話，你快點回教室看看。」學生從教室跑來找我。

這是我第一次接手六年級的班。照理來說，大家普遍認為大一點的學生比較好帶，比起低年級的更容易溝通，因為他們應該知道自己在什麼時間該做什麼事。然而我未曾想過的是，愈大的學生其實愈容易處在失控邊緣；正因為他們已經開始長大，他們懂的事情已經比我們想像的多太多了。

沒有預兆的情緒風暴

小城平時在班上人緣不錯，是斯文秀氣的男孩，寫得一手好字，成績中上，擅長畫畫。情緒穩定的時候，他還很會說笑話。

然而，情緒風暴襲來之前是沒有預兆的。那天放學，小城就悶著一張臉走進教室，旁邊同學不小心與他擦撞，對方認為只是輕輕碰撞，所以不以為意，轉身離開，殊不知此舉點燃了小城的導火線。

「撞到人不用道歉嗎？」

你以為你是老大啊！」只是短短幾秒，小城一手揪起對方的衣領，另一手緊握拳頭，尖聲的失控吼叫著。旁邊的同學害怕的跑出教室，我走向前拉開他們兩個人，小城鬆手後仍舊失控的端桌椅出氣。

整間教室只剩下我和小城，我坐在我的位置繼續看功課，他繼續失控的捶打桌子，一邊低聲咒罵著長申三字經。約莫過了一個世紀這麼久，可能是累了，也可能是發泄夠了，他突然安靜下來，接著我聽到他細微的啜泣聲。

我等他哭一陣子後，拿了一本空白筆記本給他。小城不明所以的看著我，可能心想怎麼不是遞給他衛生紙？又或者，怎麼不斥責他的失控反應？

「在這裡畫出你的心情。就算只是塗滿整頁也無所謂，試試看能不能讓自己冷靜下來。」我拿著鉛筆就先畫了一片葉子，後來他加上了花朵，然後就安靜的畫了起來。我回到我的位置上，只有偶爾抬頭看看他，他本來緊皺

的眉頭，畫著畫著就鬆開了，無意間還會突然笑出聲。

後來只要情緒即將爆發時，他就會拿出那本筆記本，忘我的開始作畫。那樣的期間，我不會特別理他，也不用另類的眼光看他，只是給他時間，讓他冷靜下來。一開始，他還是會一邊畫一邊唸唸有詞，但其他同學都認為比起暴力行為，現在他只是唸唸有詞，已經好多了。

大概兩個月後，小城寫了一張卡片給我。信裡寫道，他從小脾氣就很差，不過因為是獨子，所以媽媽特別疼他，從來沒人對他說過這樣的情緒有問題。他很感謝我教他學習冷靜的方法，這個方法他很喜欢，畫畫之後，就可以冷靜下來，本來很介意的事情，在畫了美麗的畫之後，好像就沒有那麼介意了。他覺得冷靜之後又可以正常的與同學說話，而且同學也稱讚他脾氣變好了。隨著卡片，他送了一幅美麗的花園畫給我當作謝禮。

必須正視的情緒障礙

在小城的身上，我發現情緒障礙者渴望被理解、被聽見。情緒障礙者希望有一個出口，也需要練習找到出口。身邊的人可以協助他們，讓他們認識情緒，了解情緒，並學習情緒來臨時該怎麼面對。

「他還小啦，長大就會控制了。」「老師你不要理他，冷處理就好了，鬧久了就無聊了。」情緒障礙發生在兒童身上的時候，總是很容易被父母、家人包容，或者該說是幫他們找藉口？很多家長都認為情緒障礙這件事，隨著年紀就會自動好轉，並不認為這是需要特殊教育的事。

但是事實上，我們不可以也不應該把兒童的情緒當作理所當然，也不能期望他們長大後，情況會自動好轉。

情緒障礙發生的當下，大人要正視並且釐清，眼前的兒童只是一時失控，還是沒有辦法表達自己的想法？很多時候，兒童的想法

隱藏在情緒之下，他想要說但是無法說出來，所以只能用更激烈的情緒及反應來表達，有時候甚至會出現暴力或自殘的行為。

平時只要多用一點心，多觀察、留意，很快就能發現情緒障礙兒童異於常人之處。他們需要大人伸出援手，指引他們認識喜、怒、哀、樂，以及遇到情緒時該如何抒發。每個兒童都有不同的解法，試了一個不行，就再嘗試第二個，不要太快感到挫折。

要知道，兒童的心思很細密，他們的生活往往纏著大人運轉，大人的情緒時刻牽動著他們；他們並不一定喜歡被冷處理，或是一個人留在房間裡反省，這些行為都可能在無意中造成傷害。給他們一個適時的擁抱，讓他們能感覺到被理解吧！



圖 / 連志影像