

4.4 情緒

4.4.1 目睹父母暴力 遊戲治療疏通情緒

研究發現，孩子看到父母親之間的毆打和婚姻危機，影響程度甚於自己被父母體罰。由於孩子缺乏判斷力，曾經看到父母間暴力行為的孩子，比起曾經被父母暴力相向的小孩，出現暴力行為比例更高。目睹父母間的暴力常導致兒童情緒混亂，使他產生憤怒，轉向攻擊自己或他人。

遊戲治療基於心理動力與發展原則，目標在和緩兒童情緒困擾，使用具有想像力和表達力的素材，例如木偶、洋娃娃、黏土等，藉著遊戲的暗喻，讓兒童表達並疏通其情緒衝突。

學者建議，協助目睹父母間暴力的孩子處理情緒，第一步要尊重他的悲傷，鼓勵他用語言或非語言的方式表達出來，提供一個安全的環境讓他表達自己對於父母間暴力行為的困惑、無助和憤怒。

聯合報 2008年8月1日

4.4.2 怕黑要人陪 耐心助克服

孩子入夜後很怕一個人上廁所或到房間裏，即使是開了燈也不行，定必要有人陪同。

在心理學上，有名為**黑暗恐懼症**(Scotophobia)，患者會害怕黑暗環境，嚴重的甚至會影響正常生活。

有系統性醫治恐懼症的方法：

- 1) 首先，跟孩子講一些有關黑暗時發生的有趣故事，如：歷險故事、童話故事等，讓他知道黑暗並不可怕。
- 2) 在孩子晚上會出入的地方，放些他喜愛的東西，如玩具、圖書或洋娃娃等，令孩子出入這些地方時，不會太過害怕。
- 3) 陪伴孩子上廁所、進出房間時，家長可嘗試只站在門口相伴。若孩子能自行進去，便給予讚賞。
- 4) 慢慢地減少陪伴孩子的次數，並鼓勵他獨自面對黑暗，讓他自然地克服恐懼。

康復速度因人而異，家長要多花一點耐性幫助孩子克服困難，若你生氣，反令孩子更欠缺安全感。

明報 2008年12月14日