

成長的困境

談兒童的情緒創傷

曾端真

國立台北師院國民教育學系副教授

一、前言

「在關愛中成長，在遊戲中學習，在歡笑中生活」是成人給兒童描繪的世界，也反映出成人對兒童的期待。儘管成人費心的為兒童安排快樂的童年，以及衷心的希望兒童無憂無慮，然而事實上兒童卻是和成人一樣，每天面對著瞬息萬變的社會變動，接受著成長的學習的挑戰，暴露在嚴重污染的環境中，生存於家庭與人際關係的壓力下。由於兒童的心智功能沒有成人成熟，體能不如成人強健，經驗能力亦不如成人豐富，因此兒童承受壓力與挑戰的條件與成人相去甚遠。再者兒童所承受的壓力常被成人所忽視，兒童又缺乏表達壓力及求助的能力，他們的壓力不易被及時發現與協助，也未能事先予以防範，所以兒童的困境實比成人們所知的為多。

兒童的困境大都在衍生出偏差或適應不良行為之後，才引起成人的注意。被注意到之後，也未必能獲得正確與妥善的照顧。很多具不良適應行為的兒童，常常被冠以問題兒童的標籤。成人未能從兒童的立場去探究其適應不良的本質，又將兒童陷於成人的苛責與要求的壓力之下，不但使得兒童失去渡過困境的機會，也增加了兒童適應上不良症狀；有些則在進入青少年期才出現偏差行為。當前許多令人憂心的青少年暴力、校園暴力、飆車、自殺等行為，應是種根於兒童時期適應上的困難。

本文將從兒童的情緒創傷來說明兒童的成長困境，並說明兒童在情緒創傷中的因應行為及情緒創傷兒童的輔導。

二、兒童的情緒創傷

兒童的每一個新經驗、新學習及新技能的獲得，都會促使兒童從原有的身心狀態轉化成新的身心狀態。隨著兒童的成長，社會、家庭均會對兒童有期待，兒童也對自己有所期待。身心狀態的轉化與內外在的各種期待，對兒童都是壓力，此壓力能促使兒童成長，也會造成兒童的適應不良。如Erickson (1968) 所言，兒童成長的每一步都面臨著「危機」(crisis)。危機之意為轉化點，它既是開發與強化潛力的時機，也是易使人受傷與適應不良的時刻。亦即兒童在發展中隱含成長與適應不良的可能性。

國內有些研究者探討兒童生活壓力事件，如揚玉女(民80)指出與兒童適應欠佳有關的壓力事件，在家庭方面計有「父親或母親去世」、「兄弟或姊妹離家」、「被父親

或母親打罵」、「父母親有不良的嗜好」、「缺乏父親或母親的關愛」、「父母親對我相當失望」、「家人經濟發生困難或負債」、「家人不喜歡我所交往的朋友」等八項；在學校方面計有「學業成績不理想」、「老師對我相當失望」、「未完成老師交待的作業」、「被記缺點」、「與同學發生摩擦」、「功課或作業不會做」、「在班上的地位不夠高」、「喜歡某位異性同學，但遭受拒絕」等八項；在社會問題方面計有「迷上一個花錢或花時間的嗜好」、「藥物成癮」（如吸食安非他命）等。李源煌（民78）探討國內兒童主要面臨的壓力事件，指出學生經常感受到的壓力事件在家庭及學校方面有：缺乏父母的關懷、考試、缺乏同學朋友的關懷、學業成績差、物質需求不能滿足、父母打罵、缺乏老師的關懷等。在社會方面有綁架、強暴或暴力、車禍、生活空間擁擠等。

梁翠梅（民81）的研究以某一國小學童為受試，指出兒童生活壓力事件的前十項依序為：(1)看到或聽到綁架或歹徒勒索等報導，(2)學業成績不理想，(3)看到或聽到強暴事件的報導，(4)被父母親打罵，(5)考試，(6)功課或作業不會做，(7)兄弟姊妹與我發生摩擦，(8)與同學發生摩擦，(9)空氣污染，(10)同學不守規矩。

李源煌（民78）根據Chandler & Sherimis（1985）的兒童在壓力中的反應組型，發現其受試（四至六年級國小學童）的反應型態為：約有63.3%的受試屬於正常功能的反應組型，其餘的有壓抑型（9%）、依賴型（8.2%）、反抗型（7.8%）、過度好動型（6.5%），被動—攻擊型（5.2%）。

國內尚有其它關於兒童適應不良行爲的研究與論述，說明家庭、社會、學校及個人特質等因素與適應不良行爲的相關，以及對於兒童適應不良行爲之輔導等。這些論述與研究呈現一個事實，即兒童有著多重的壓力，而兒童在壓力之下，有不少人會出現適應不良的反應組型。

從壓力事件適應不良的行爲之間，有一個很重要的部份幾乎被輔導人員或教師、家長們所忽略，那就是在壓力事件中，兒童所產生的情緒創傷。Renn（1989）指出「情緒虐待」（emotional abuse）對兒童的傷害甚大。Renn認為情緒虐待包括身體虐待（physical abuse）、性虐待（sexual abuse）及忽視（neglect）。這些虐待與國內兒童所面對的壓力事件中之「父親或母親的打罵」、「缺乏父母親或老師的關懷」、「強暴與暴力」等相當。Johnson（1989）亦強調兒童的「情緒創傷」（trauma）會導致兒童產生嚴重的適應不良症狀。Johnson認為導致兒童心理創傷的因素有三大類：犧牲（victimization）、喪失（loss）和家庭病症（family pathology）。

- 1.「犧牲」包括被攻擊、被搶、被強暴、被亂倫及嚴重意外等，這些均在兒童生活壓力事件之中。
- 2.喪失：包括(1)明顯可見的喪失：親友的死亡，永久的分離和被迫的分離、生病或受傷等。(2)生活的改變：如離婚、搬家、轉學、環境的重大改變、離家、斷奶、青春期、年齡的增加等。(3)未被注意的喪失：如結婚或再婚、成就、成功、成長等，這些雖然是正向的經驗，但是它讓人失去舊有的生活型態和因應模式。
- 3.家庭病症：如Coleman, Butcher & Carson（1980）所提出的四種失功能的家庭類型：(1)無能的家庭（inadequate families）：無法提供因應生活壓力所需的身心資源；(2)反社會家庭（anti-social families）：家庭的價值觀違反社會道德規範；(3)喧鬧的家庭（discordant disturbed families）；(4)瓦解的家為（disrupted families）：家庭無法適應親人的死亡、離婚或分離。這四類家庭與不良適應行爲及身體疾病有關（Bloom, Asher, & White, 1978; Heathering, Cox, & Cox, 1978）。

;Langer & Michael, 1963;Lidz,Fleck & Cornelison, 1965; Wolkind & Rutter, 1973)。

Johnson所提出的產生情緒創傷的三類因素，亦和前述我國兒童生活壓力事件調查結果相一致。

Renn和Johnson均認為兒童在壓力事件之下會產生情緒的創傷，若未獲得協助，將導致不良適應行為。他們亦強調兒童的情緒創傷不易被發現，因此更需成人特別的加以重視。Renn (1989) 說身體及性虐待比較能被發現，而情緒虐待則不易被發現。除非身體與性的虐待致兒童於死，否則相較之下，情緒虐待更具傷害性。Renn指出兒童受到情緒虐待時，並不知道自己已受到侵害，而是認為自己不好，會懷疑自己的價值，對兒童的自我價值傷害甚大。兒童在受到情緒傷害時，在行為上雖然未必馬上有明顯的偏差或適應不良現象，但是一旦造成傷害，它會一直存在。很多兒童行為看起來是正常的，但是內心是痛苦的。由於兒童缺乏自我保護能力，抵抗力也不足，只能以防衛的方式來因應。防衛行為本身即是不良適應的症狀。

兒童的情緒創傷不易被成人察覺的原因之一是成人對兒童的情緒虐待已習而不察，成人不知自己在與兒童互動時，即在對兒童進行著情緒虐待。Renn (1989) 認為成人的下列行為均是對兒童的情緒虐待，如：抽回愛、說壞話、忽視、恐嚇、誘惑、壓制、譏諷、欺騙、輕視、羞辱、粗暴、拒絕、情緒的否定、諷刺、侮辱、不關懷等。我們的教師和家長很容易犯上了上述各種現象。兒童在此處境之下，必須有足夠的心理強度和認知能力，才能抵檔成人對他們的情緒虐待。

三、兒童在情緒創傷中的因應行為

Garnezy & Rutter (1983) 認為壓力事件對兒童的影響，視下列因素而異：年齡、性別、生理因素、氣質、智力與技能、長期的心理社會問題、保護因素、社會支持網或親密的人際關係、社會情境、對事件的認知評估、因應歷程。如果兒童本身及其支持網、社會情境等，具有足夠的保護性，而且對事件有正確的認知評估與因應歷程，則兒童比較不會出現適應不良症狀。

Rutter (1983) 認為兒童的因應行為包括「問題解決」和「情緒的調整」兩大部份。兒童無論出現任何行為或症狀，其實都是用來解決困境與調整情緒的方法，雖然這些方法中有許多屬於偏差行為（或不良適應行為）。

Johnson (1989) 也指出兒童在情緒創傷後的行為視其特質發展狀態及個人成長史而異。雖然兒童的反應型態差異性大，也很複雜，但是Johnson提出一些兒童創傷後的典型行為，可供相關人員觀察兒童時之參考。

1. 學前兒童在情緒創傷後可能出現的行為有：退縮、否認、重覆某主題（情緒創傷事件本身，或與情緒創傷有關的生活事件）的遊戲，焦慮性依附、對特殊對象的害怕、退化行為等。
2. 學齡前期兒童在情緒創傷後可能出現的行為有：學習表現退步、補償性行為、過度談論（口說、書寫或繪圖）創傷事件、情緒上的隔離、行為型態的轉變、在活動中細微的呈現創傷事件，心身症方面的抱怨。
3. 學齡後期兒童及青少年在情緒創傷後，可能出現的行為有：發脾氣的行為、孤離、嗑藥、酗酒、暴力、性濫交、犯罪行為、逃學、企圖自殺等、低自尊、自責、出現

不適合其年齡的行為與生活方式、轉向發洩氣憤、自我中心。

根據上述，可知學者們對兒童（或青少年）的偏差行為之觀點是一致的，他們均認為這些行為乃是兒童在壓力事件下，經驗到情緒創傷之後產生的不良適應行為。學校教師與家長應謹記此觀點，以免只針對兒童的偏差行為，對之貼上問題兒童之標籤，或對之苛責，及對兒童有不當的要求與期待。我們應提昇對兒童的觀察力，在他們有情緒創傷之時，便支持與協助他們，使兒童能採取正向或傷害性較低的解決問題與調整情緒的因應模式。

四、情緒創傷兒童的輔導

我國當前的社會型態充斥著讓兒童成為「犧牲者」的危機；學校暴力與家庭離婚事件或家庭病症等，也使得不少兒童有著情緒創傷經驗。

學校是兒童生活的主要場所之一，而且學校教師對於情緒創傷兒童的反應影響兒童對情緒經驗的因應。教師若能以有效且關心的方式來協助兒童，則可減低兒童的負向適應方式。再者教師每天接觸兒童，兒童的行為變化最易被老師發現，因此教師在協助情緒創傷兒童上身居要角。如果一般老師認為只有專業輔導人員才有能力或資格輔導情緒創傷的孩子，則往往使得孩子失去必要的支持與協助。的確，有些創傷兒童須要專業的協助，但是仍然須透過老師向輔導人員提出，以進行轉介。除了部份須轉介的兒童之外，許多有情緒創傷經驗的兒童，只要獲得教師有效的支持與協助，便能避免出現適應不良的症狀。

底下是一些教師在輔導情緒創傷兒童時應有的基本認識：

1. 兒童的煩亂不安是情緒創傷後的正常反應

兒童在情緒創傷之後，會有情緒上的煩亂不安，這是對創傷經驗的「正常」反應，而不是兒童有了心理疾病。教師應提供他們常態的情境，接納他們的不安，以利他們自我調整。

2. 兒童須要可以充分表達創傷的情境

創傷後行為雖然不同於平常的行為，但是教師們應瞭解兒童的這些行為乃是為了解決困境與調整情緒的因應方式，不應將他們的行為標定為問題行為或是心理疾病，教師應做的是讓兒童充分談他們的經驗和行。

3. 兒童的復原須要時間

兒童在復原過程中的行為可會有惡化的現象，那是復原過程的自然現象。因為當兒童變得比較堅強之後，他們才能處理其痛苦的記憶、感覺與思考。而在處理的過程中，必然會重新憶起痛苦的經驗，而再度陷入困難的情緒中。但是有勇氣面對與處理原先逃避的事件本身，便是一種進步。而這個過程須要時間，所以教師應能陪伴、支持與等待，不宜逼迫兒童，或對兒童失望。

4. 當兒童無法因應不斷出現的困境時，將衍生出不良適應症狀。

兒童的生活中，可能會不斷出現新困境，當痛若愈累積愈多時，兒童可能會出現不良適應的因應行為。尤其是青少年若不能有效因應困境，很容易在適應過程產生不良適應行為。

在技巧上，教師應注意下列各項：

1. 行為觀察方面：注意觀察兒童的言行、神態；注意兒童的學習表現；注意兒童的書

寫資料（日記、週記、作文等）與美勞作品等。

2. 與兒童談話方面：展現溫暖、關懷、非評價性的態度。發揮傾聽、專注，同理的技巧。
3. 注意轉介時機：轉介的問題，可能需要學校的輔導人員來處理，但是老師負有提出轉介要求的責任。底下一些線索，可作為教師提出轉介的參考。（Johnson, 1989）。

(1) 認知上的線索：無法說出自己的名字、日期、或24小時內發生的事；拘泥於瑣細的事，或執著於某一個想法；否認問題的存在；幻覺；失去現實感。

(2) 情緒上的線索：歇斯底里的哭泣；憤怒轉變成擔心對自己或別人造成傷害；情緒抽離、無情緒反應；由沮喪轉變成自我傷害。

(3) 行為線索：過度興奮、激動、煩亂；喋喋不休及無法控制的大笑；重覆不停的敘述創傷事件；不可控制的踱步、扭手、握緊拳頭；外表散亂不整，不能照顧自己；具傷害性的煩躁不安。

4. 培養兒童預防情緒創傷的知能

任何兒童都可能遇到情緒創傷經驗，如：意外事故、親友死亡、父母離婚、強暴、攻擊、遺棄、天災等，以及日常生活中可能天天碰到的家庭暴力、教師或父母口語羞辱等。Johnson認為兒童應普遍學習下列技巧：因應壓力技巧、溝通技巧、運用支持系統的技巧、問題解決技巧。這些技巧可以幫助兒童減低及避免壓力及各種情緒虐待事件而造成情緒的創傷。另外，當兒童處於情緒創傷之中時，必須具備一些知能，以減低傷害度，如：對情緒創傷有正確的認知；讓兒童瞭解在創傷中可能會出現的正常反應（包括思考、情緒、生理與行為各方面的反應），以減低其認知衝突與自責。在行為上，兒童要學習集中能量於尋求有效的解決途徑，以有效的問題解決技巧來面對情緒創傷，以避免用不良適應行為來因應創傷。

5. 對家長的教導

父母是情緒創傷孩子的重要支持與協助者，父母面對這類孩子時，有效的反應方式為：允許孩子敘說、表達溫暖、接納與耐性；關懷孩子的情緒；良好的傾聽；尊重孩子的隱私；讓孩子覺得被瞭解；提供合理的保證與建議；當孩子需要時，能隨時伸出援手。父母不應該有的反應是：顯現出憂慮；慌亂；批評、指責；不允許孩子說話；否認孩子的情緒及問題的嚴重性；只重視父母自己的感受與面子。

家是孩子的避風港，父母應該時時覺察自己是否有對兒童情緒虐待的言行，也應支持與協助兒童克服情緒創傷。

教師與父母若能對情緒創傷孩子進行有效的支持與協助，而學校也能安排預防性課程時，則兒童當可避免衍生不良適應症狀。

參考文獻

- 李源煌（民78）。兒童的壓力問題及其心理與行為反應，彰化師範大學，碩士論文。
- 梁翠梅（民81）。壓力訓練對國小高力兒童輔導效困之研究，彰化師範大學，碩士論文。
- 楊玉女（民80）。兒童的生活壓力，自我能力評估及其適應行為之相關研究，彰化師範大學，碩士論文。

- Bloom, B.L., Asher, S.J. & White, S.W. (1978). Marital disruption as a stressor. Psychological Bulletin, 85, 867-894.
- Chandler, L.A. & Sherimis, M.D. (1985). Assessing behavioral responses to stress. Educational and Psychological Measurement, 45, 825-844.
- Coleman, J.C., Butcher, J.N., & Carson, R. L. (1980). Abnormal Psychology and modern life. Glenville, IL: Scott Foresman.
- Erickson, E. (1968). Identity, youth and crisis. New York: Norton.
- Garmezy, N., & Rutter, M. (Eds.) (1983). Stress, coping and development in children. New York: McGraw-Hill.
- Heathering, E.M., Cox, M.I., & Cox, R. (1978). Family interaction and the social and cognitive development of children following divorce. Washington, DC: Institute of Pediatric Service.
- Johnson, K. (1989) Trauma in the lives of children. Macmillan.
- Langer, T.S., & Michael, S.T. (1963). Life stress and mental health. New York: Free Press.
- Lidz, T., Fleck, S., & Cornelison, A.R. (1965). Schizophrenia and the family. New York: International University Press.
- Renn, D. (1989) Emotional abuse of the child. California: Libra Publishers, INC.
- Rutter, M. (1983). Stress, coping, and development: some issues and some questions. In N. Garmezy, & M. Rutter (Eds.) Stress, coping, and Development in children. N.Y.: McGraw-Hill.
- Wolkind, S.N., & Rutter, M. (1973) Children who have been "in care": An epidemiological study. Journal of psychological psychiatry, 14, 97-105.

學問之道

胡適

學問之道兩面（面者，算學之 **dimension**）而已：一曰廣大（博），一曰高深（精），兩者須相輔而行。務精者每失之隘，務博者每失之淺，其失一也。余失之淺者也。不可不以高深矯正之。

