

小孩也會患憂鬱嗎？

■董媛卿

當一個小孩經常有不愉快或落落寡歡的表情，我們不能說他（她）是憂鬱兒，但是他（她）不愉快的心情已嚴重影響他的學習、社交，甚至求生意念及表現有一段時間時，我們就不能坐視這種情形繼續惡化下去。二十年以前，一般人都認為小孩不會有憂鬱病，然而，這十年來，確實有一些個案出現，使我們開始正視憂鬱兒的存在。基本上，憂鬱兒的症狀不如攻擊性強，好動兒來的明顯，在早期階段，他（她）很可能是我們大人所認為乖巧的小孩，不惹事生非，本本份份，功課表現也不差，最初引起我們注意可能是人際關係欠佳，有時沈默退縮，有時又易怒，有時又友善的講出頭頭是道的話讓我們看不清他（她）的內心在想什麼。然後，功課開始落後，不交或遲交作業，考試沒有準備，對讀書學習興趣缺乏，對老師父母的處罰及不滿無動於衷，我們越是責怪處罰他（她），他（她）就越退縮，甚至不理會外界的刺激而自處在一個孤立的世界，不滿又無奈，久而久之，不想再活下去的念頭就會出現，遲早他（她）會採取較激烈的方式去毀滅自己。然而，為什麼一個小孩會如此憂鬱呢？難道他（她）的年幼無知不能使他過著無憂無慮，輕輕鬆鬆的日子嗎？

基本上，憂鬱兒不見得是缺乏父母親情的愛，其實這較與小孩的「認知」有關連，一種

是思想超前型的憂鬱兒，早熟，想的多，與同年齡小孩格格不入，但還算喜歡與大人談天，而父母師長一味把他（她）當小孩子看待，他（她）想拒絕，但又不願傷父母師長的心，處於無奈、無助，有一沈重窒息為他人而活的感覺；另外一種是思想退縮型的憂鬱兒，缺乏安全感，對人失去信任，心裡有著一道看不見的傷痕，不願再受到他人的傷害，有一種無依靠、空虛、不實在的感覺。當然，他（她）所以有上述這兩類型的思想型態，必定是與他（她）過去的經驗有關，只是要追述過去的種種不是一、二天的事，更何況倒述只是不斷以我們的邏輯來拼湊當初的圖片。因此，我們可能必須先仔細觀察他（她）一段時間，以收集相關的資料：

1. 家庭結構是否複雜？該生是否缺乏安全感？
2. 父母婚姻是否有否易或隱憂？該生是否在雙親爭執夾縫中生存？
3. 該生是否與年紀大的小孩或成年人相處較好？與同年紀相處欠佳？該生是否對人缺乏信任感？
4. 該生是否經常看不適當他（她）年齡的書或電影？該生是否對卡通、漫畫不太有興趣？
5. 該生說話神態，用字辭較早熟，成人化

像個小大人？

6.該生是否表情較自抑、冷漠、不太自然，常有不愉快，落落寡歡的神情？該生是否缺乏孩童的天真？

7.該生的言行中規中矩，似乎有意討好大人，十分體貼，過度體貼大人？

8.該生是否有豐富的幻想力，常做白日夢或失神？該生是否有意排斥責任，不願長大？

9.該生是否太內向或害羞？缺少社交能力？

10.該生是否對人、事、物有缺乏明顯依賴性或依戀性？該生是否有意放棄學習或社交？甚至有活的沒意思或不想活的想法？

如果我們發覺該生的憂鬱情形已嚴重的影響他（她）的學習、社交有一個月的时间，我們有必要做個案輔導。首先，我們需要父母的參與，下列事項提供給父母參考：

1.父母不在該生面前吵架、談大人的煩惱或不滿以使該生失去安全感或信任感。

2.父母之間的婚姻問題不要向該生傾訴或叫該生做傳話人或中間人。

3.父母不要催該生長大，對待他（她）如大人或要求他（她）表現如大人。

4.父母最好不要該生代父母之責做家事或照顧弟妹，他（她）最多只盡小孩的一份責任與義務。

5.父母對該生真誠，表裡如一，不要在他（她）面前做假或言不由衷，甚至說謊。

6.父母以身作則來表達感情「明確」，表達思想「直接」，尊重他（她）的想法與感受。

7.父母花些時間挑些適當的書或電影陪該生看書或電視，並一起討論其內容以免有偏差的想法。

8.父母注意該生吃、睡正常化，長期吃、睡不正常易使人消極。

9.父母協助培養該生的興趣、嗜好及休閒活動並適時參與。

10.父母最好不要堅持該生符合您們的期望與要求，讓該生自由成長而父母在旁協助支持，有個愉快的童年值得一生回味。

11.父母對家中發生的特殊事件例如生、老、病、死或離別等最好加以解釋說明以使該生明瞭而不致陷在一知半解的恐懼或自責中。

12.父母可常描述自己孩童的經驗，並強調對童年純真無邪懷念之意。每個人都曾年輕過，暫時的不滿現狀總會渡過。

13.父母安排鄰居、親人的小孩與該生一起玩耍或讀書，從小有美好與家人以外的人相處的經驗，會對人有信任感，也有較好的機會學習社交技巧。

14.當該生呆坐著想的太多時，父母不如鼓勵或帶領他（她）去多做一些活動。

15.當該生的想法、神態比他（她）實際的年齡早熟些時，父母不必逼他（她）回頭像個小孩一般的言行，不如協助該生找出個人興趣使人生有趣足以自娛自處。

16.當該生不願長大或排斥責任時，父母主動消除他（她）的擔心與抗拒，引起「社會興趣」，承擔家庭及學校共同責任。

17.當該生表現自制如小大人一般，父母不妨如小孩一般的多疼愛或擁抱他（她）。

18.當該生有不愉快或失神的表情時，父母可以輕柔、接納的態度鼓勵他（她）表達出內心的感受及想法。

19.當該生沉鬱消極時，父母的斥責、處罰將無益於改善於該生的憂鬱心情，除非該生自己表明願意接受處罰。

20.至於功課方面，父母還是陪或督促他（她）們讀書一段時間直到憂鬱消極狀況有明顯的改善，我們不希望心態恢復過程的緩慢使該生錯失學習的時機，至於輔導方面，剛開始個別輔導所佔的份量較重：

短期輔導目標：

1.由輔導者與該生真誠的關係建立使該生重建對人的信任感。

2.增加該生的人、事、物的依賴性及依戀性。

3.協助該生培養適當年紀的休閒活動、嗜好及興趣，先由自己主動尋求歡樂或由同類型興趣找到友伴。

4.以角色扮演或互換提昇該生社交技巧及改善人際關係。

5.激發該生「社會興趣」，對周圍的人關心，有息息相關的感受。

長期輔導目標：

1.協助該生重新認識「感受」，區分感受與想法，分清幻想與現實世界。

2.鼓勵該生以遊戲、美工、音樂或說故事來表達自己的感受與想法。

3.帶領該生重新深入自己的過去，家庭及內心世界，清除扭曲及陰影部份。

4.帶領該生放眼看未來，使該生對過去、現在與未來有前因後果的密切感，引出人生的希望及目標。

5.建立實質的成就感，多做少想些。

原則上，思想超前型憂鬱兒的輔導目標是引出人生目標，培養個人興趣，活的有趣些；思想退縮型憂鬱兒的輔導目標是引出社會興趣，承擔共同責任，活的充實些。我們可以允許想法超前型的憂鬱兒過他自己想過的生活，先懂自娛自處之道，同時，我們也必須教導他（她）社交技巧，如遇喜歡的同學，他（她）也能主動建立友善的同儕關係；至於思想退縮型的憂鬱兒，我們不能坐視其拒絕長大及承擔責任的行為，唯有在人際關係的提昇及實質成就感的確立能引起他（她）的社會興趣及團體歸屬感。基本上，「感覺」的重新認識區分有助於其認知的改變，希望憂鬱兒以不同的想法及感覺來體驗他（她）的人生，下列有一些可

以用小團體輔導方式實施以供參考。

一、重新認識感覺

1.由現實生活中提供一些情境以使該生重新體認，並鼓勵該生表達最初、最直接的感受，例如摸該生的臉一下或打他一下手心，請該生說出心中第一個感覺。

2.由不同故事陳述中，相互認同彼此的感受，例如團體遊戲每個人說出一個故事，其他人表達感覺，由說故事者指出誰的感覺與他（她）最接近或相似。

3.安排一系列類似的情境以便該生區分感覺，例如責罵、打手心、打耳光、拍頭、摸屁股、踢腿、捶背或用手、腳、棍子、拖鞋等，請該生各說出心中第一個感覺並做比較區分。

4.以重視或電影片段內容來協助區分想法及感覺，例如看到主角因父母失和而不想讀書，把氣發洩在無辜的老師及同學身上，偷父母的錢離家出走等，請該生說出腦中第一個想法及其感覺，然後經過與老師或同學討論後，再說出腦中的想法及其感覺，並說明先前與後來想法及感覺的轉變原由及過程。

5.以團體討論的方式探討人生的喜怒哀樂讓該生多了解其他同學的經驗、想法及感受。

6.製造親子、師生與同儕之間的回饋社會，例如師生單獨表達對彼此的感受及看法以增進彼此的了解。

其實每個人對同一件事情的感受及看法都不盡相同，雖然「不同」是事實，但是唯有了解對方何以有此感受及看法才能接受他的感受及看法，主動接近他（她）這個人。不了解周遭人的感受及想法會使人有一種疏離感，疏離感又會產生一種寂寞感，寂寞感就有可能引起孤立感。當一個人經常有孤立的感覺時，即使生活在人口如此稠密的台灣，他（她）能不憂鬱、落落寡歡嗎？

（作者：台北市南港高工輔導室主任）