

公教報

出版人：天主教香港教區主教

2014.10.29付印

零售港幣六元

今期出紙六張、隨報附

地址：香港堅道十六號教區中心 · 電話：2522 0487 · 傳真：2521 3095 · 電郵：kkp@kkp.org.hk · 網

了解兒童需要 協助釋放情感



現今兒童的心理健

康問題備受關注，不少家長亦發現兒童不懂如何表達自己的情緒和心事，甚至影響社交表現及家庭關係。情緒與行為問題大概可分為內向性行為，如害羞、驚恐、自卑、焦慮、憂傷、冷漠、過度敏感等和外向性行為，如抗拒、攻擊、破壞、過動、暴躁、譴責、違規行為等（侯禎塘，1999；Coleman，1996）。而這兩種行為背後確實有不同的內在需要，例如安全感、自尊感等。有時，家長往往只看到兒童外在表徵的問題行為而責備兒童，加上兒童不知怎樣清楚表達自己的需要，但容易產生許多誤會，兒童更覺自己未被了解更而躲避別人。家長宜給予兒童多些空間及時間表達，不要在他們未表達完便立即回應或催促他們快速說完。另外，給予兒童正面回應及鼓勵是很重要的，要當心聆聽兒童的說話，聆聽時可面帶微笑或不時點頭，讓兒童感覺舒服、安全、被聆聽及感覺自己的重要性。

家長亦可提供兒童合適平台協助他們學習表達，「表達藝術治療」是一個好選擇，幫助兒童認識自己情緒和體驗表達情感方法，學習接納和釋放情緒。「表達藝術治療」是利用藝術，包括視覺藝術、音樂、舞蹈、故事、戲劇等作為表達內心感受的媒介。在這，兒童不會因為怕自己畫圖畫畫得美不美、唱歌唱得好不好及扮演角色扮得神不神似而感到驚怕，因為表達藝術不受任何外來批判，能讓兒童安全及自由地創作。兒童透過經歷不同藝術材料，選取合適自己的創作及表達方法，經驗「自己做選擇」的過程，不但能在個人探索旅程中將自己的內心世界呈現出來，更能釋放自己的情緒及在創作中建立自信。因此，表達藝術亦是兒童的身心「治療」過程。而家長亦可與兒童共同創作，從中探索兒童及自己的需要，亦在過程中，增加互動及歡樂元素，從而增進親子關係。

防止虐待兒童會保護兒童學院
http://www.aca.org.hk