



輔導室一月親職文章

一起來看書~弄懂 6~12 歲孩子的內心情緒行為問題

陳品皓臨床心理師



- ◎心理師連環漫畫：將老師與家長、孩子間的相處、摩擦、爆笑等生活鏡頭以漫畫方式貫穿全書。
- ◎附錄檢附測量表格：實用生活教養表格可下載實際運用，加強親子間的溝通管道。

6~12 歲是孩子建立心理素質、人際品質、內在動機的關鍵階段報，書中關於 21 個家庭與學校情境，搭配親筆漫畫，看見隱藏在孩子行為背後的身心因素，接住孩子情緒與行為的動盪不安。緩解學齡爸媽的教養焦慮，建立親子間「有效又長效」的教養模式！

我們看見的是孩子的問題，還是問題背後的原因？

孩子展現的問題與困擾，往往不是單一理由或原因就可以完全解釋。更多時候，一個現象的背後，常是許多因素的共同結果，因此更需要長時間的投入與協助，才可能看到改善。這個過程中不管對孩子、爸媽與老師來說，都是考驗耐力與信任的試煉，因為我們往往會認為，既然我們已經有做些什麼了，那

應該孩子要很快改變才對，一旦結果不如預期時或成效不明顯時，我們不免會開始在挫折與氣餒中懷疑自己、對方與方法。

<心理師想跟你說>

當大人以「單一事件」看孩子的行為時，理所當然會看到孩子的行為不斷再發生，覺得沒有任何改善。但如果改以「趨勢」的角度看孩子的行為，我們很有可能發現孩子行為的某種趨勢出現了，可能是孩子每次發作的強度變低了、或是影響範圍變小了，這種趨勢便是在告訴我們，孩子用他的能力與方式作調整，當你看到孩子進步的趨勢，並肯定趨勢時，改變就這麼發生了。

<陳志恆諮商心理師推薦序>

你會在書中獲得許多具體可行的教養策略。這本書更試著傳達一個訊息，就是，每一個孩子都需要被理解。我們面對的是一個人，而不是某個行為。當孩子的內在能夠被傾聽、被理解、被靠近時，改變自然有可能發生。

