

家中有「特殊孩童」 父母親職壓力大

身為旁觀者的我們能做什麼？

- 家中若孩子較「特殊」，家長所感受的壓力會比一般孩子的家長來得大。



蔡百祥兒童臨床心理師

- 蔡百祥／我是蔡心，主修兒童心理學的 ADHD 臨床心理師。ADHD 臨床心理師有兩個意思，第一是我常與 ADHD 的孩子、家庭一起工作；第二是，我有 ADHD。
- 工作專長：兒童心理評估、遊戲治療、情緒行為與依附關係議題、青少年諮商、親職諮詢。

過去曾有研究報告顯示，若孩子較「特殊」，家長所感受的壓力會比一般孩子的家長來得大，而其中又以家有泛自閉症（ASD）類孩子的父母之「親職壓力」最高。說句實話，家有特殊兒童之家屬真的很累，也常常未能即時獲得實質的協助。

目前社會環境險峻，照顧一般兒童已經不是容易的事，何況特殊兒童需要家屬較更耗費心力。此外，除了照顧直接導致的親職壓力以外，照顧特殊兒童時的隱形社會成本更為嚴苛，例如：學校的標籤化、頻繁到校處理孩子的困難、親友的未說出口的指指點點、他人看者無意，但家屬有心的眼神、因教養疲累而影響白天工作或升遷、情緒煩躁時，連帶產生的不健康壓力抒發方法或生活模式、接受治療額外花的時間與金錢開銷…等等，都影響家有特殊兒童家屬的身心健康。

沒有一個家屬會希望生出特殊狀況或需求的孩子。當家屬聽到老師、親友的關切或醫師、臨床心理師的判斷後，通常都會反覆經過這樣的心路歷程：「否認」（例如，

我們家小祥才沒有不跟人互動，他很棒)、「憤怒」(例如：是老師教不好！怎麼怪到我的孩子頭上、心理衡鑑寫錯了吧，這報告不專業、亂寫一通)、「討價還價」(例如：不是我從小太少抱他，才會這樣)、「憂鬱」(例如：心情悲傷、自我責備、或家屬互相怪罪)，最後才會慢慢轉為「接受」。

其實上述的心態變化都是相當正常的情緒反應。我在工作時最常遇到父母的感覺就是「否認」與「討價還價」，偶爾也會遇到對我咆哮、把我寫的報告貼上網路公審的憤怒型家屬。真的是大家都很辛苦，期待社會能多一些溫暖與包容，不要講傷人的話，或者展現敵意的氛圍，家屬間也切勿過度自我責備或相互指責，尋求適當的介入方式，孩子或多或少會慢慢改變。

遇到特殊兒童的家屬，
大家可以怎麼做呢？

1. 同理情緒就好，不要急著給予建議
2. 詢問是否有需要幫忙，再提供協助。
3. 人非聖賢，但練習包容接納與原諒。

蔡百祥 x ADHD
兒童 x 臨床心理師

當你在生活上遇到特殊兒童的家屬時，可以怎麼做呢？以下提供三個參考做法。

● 第一：

同理情緒就好，不要急著給予建議。我在親職演講時，常會讓家屬寫下與孩子相處卡關的地方，再讓聽眾兩兩交換，提出解決的方法還給對方。然而，通常寫出問題的家屬都會表示別人寫下的方法不適用。我這樣做的其中一個目的，就是讓大家感受到問題不是第一眼見到的那麼簡單，在尚未瞭解細節前就給予建議，就算方法對了，往往會讓對方難以接受。所以我們要先站在對方的立場，描述他/她的情緒，並稍微幫忙分析原因。大概可以採這樣公式：「描述可能原因 + 回饋對方的情緒 + 解釋當下的狀況」。若發現自己說不出太多正向的話，靜靜地陪伴也不失一個好方法。

● 第二：

詢問該家屬是否有需要幫忙的地方，如果有再提供協助。我們的社會不缺指出問題的人，但缺少溫和協助改變的人。當遇上有特殊兒童的家屬時，若對方同意，盡量在自己可以付出的心力範圍內，思考可以做什麼事情來提供協助；若有看見別人正在攻擊特殊兒童或其家屬，還是在網上群組有敵意的言語，可以適當的幫忙說話，他們會相當感激。記住在提供協助時，注意自己的態度，不要急著評價或批評、高八度的命令或處處質疑，都會讓你的溫情感受大打折扣。另外，若特殊兒童的家屬有些不適當的教養方式，也可以私下找機會進行問題解決、對事不對人的溝通，才能為大家帶來雙贏的結果。

● 第三：

練習包容、接納與原諒。人非聖賢，你不可能一開始就完全包容家有特殊兒童的家屬，面對特殊兒童或其家屬時，很容易激發你的情緒。這不是你的問題，然而，這也不是特殊兒童的家屬的錯。若特殊兒童或其家屬冒犯到你或你的孩子，如果能協助的話就儘量幫忙；若實在不想幫忙，也試著劃清界線、彼此尊重。記得要放手這些負能量，好好照顧好自己的感覺，盡量不要報復對方。記得當人受到挑釁的時候，最常做的反應就是攻擊回去，不要兩敗俱傷。這樣才是成熟又優雅的大人唷！

「照顧好自己」是
照顧孩子的一部分！



吃好



睡飽



按摩



休閒



有煩心找蔡心

特殊孩子的照顧是一條很漫長的路，需要醫療與心理專業的介入。若我們有緣相遇，我