



「兒童心靈照護」發現報告

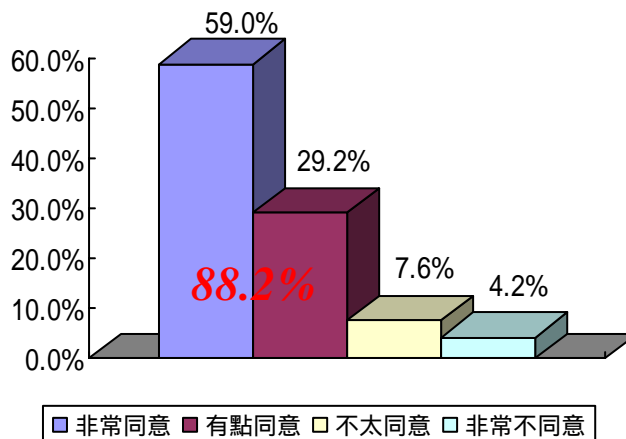
兒童福利聯盟文教基金會

現代人生活越來越忙碌，肩上的擔子也越來越沈重，長期處於各式各樣的壓力中，使得藍色憂鬱漸漸入侵許多人的生活，對抗憂鬱因此成了時下流行的全民運動，心情「鬱卒」者的年齡層更有逐年下降的趨勢，從成人、青少年到兒童，不分年齡、性別、族群、社經地位，每個人幾乎都有可能成為憂鬱一族。然而，孩子是我們的未來，孩子的臉上若時常掛著笑靨，表示他們的身心正健全地發展，將來也蘊藏無限的希望！兒福聯盟歷年進行的兒童生活狀況調查，皆發現有五成左右的孩子大聲疾呼「我不快樂」，在憂鬱當道的情況下，孩子的心靈健康是我們尤需關注的焦點，正因為有了豐厚的心理資本，孩子才會有更多的能量去面對未來的風風雨雨。

為了讓兒童自己發聲，讓大人聽見孩子內在真實的聲音，也讓大人警覺到有些孩子的心靈可能處於貧瘠的狀態，於是兒盟在今年十月進行問卷調查，共造訪台北縣市、台中縣市、高雄縣市計 12 所的小學，施測對象為各校五、六年級的學童，總計發放 1,467 份問卷，回收 1,328 份，回收率為 90.54%；有效問卷數為 1,323 份，問卷有效率達 99.62%。

《發現一》逾八成八的孩子希望別人傾聽他的煩惱

孩子對於別人可以聽他訴說煩惱的期待是很高的，當孩子們回答「當我心情不好或是有煩惱的時候，如果有人願意聽我說，那會是件很好的事」此問題的時候，有五成九（59.0%）的孩子表示「非常同意」這一句話；其次為「有點同意」者，佔 29.2%；只有不到一成二的孩子（11.8%）認為他們的煩惱或沮喪不需要別人傾聽。由此可以看出，孩子普遍需要人陪伴他、聽他說說話，但我們卻發現有些孩子的身旁缺乏這樣的友伴或大人，導致許多孩子選擇把心事藏起來，不願與人分享。

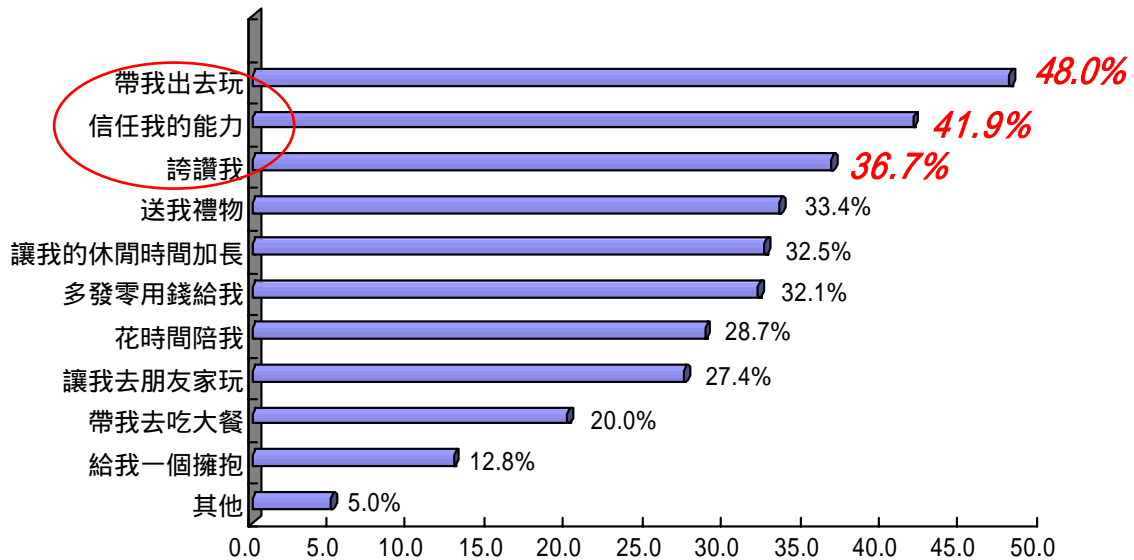


圖一、當我心情不好或是有煩惱的時候，如果有人願意聽我說，那會是件很好的事



《發現二》大人的陪伴、信任、讚賞是孩子最主要的快樂來源

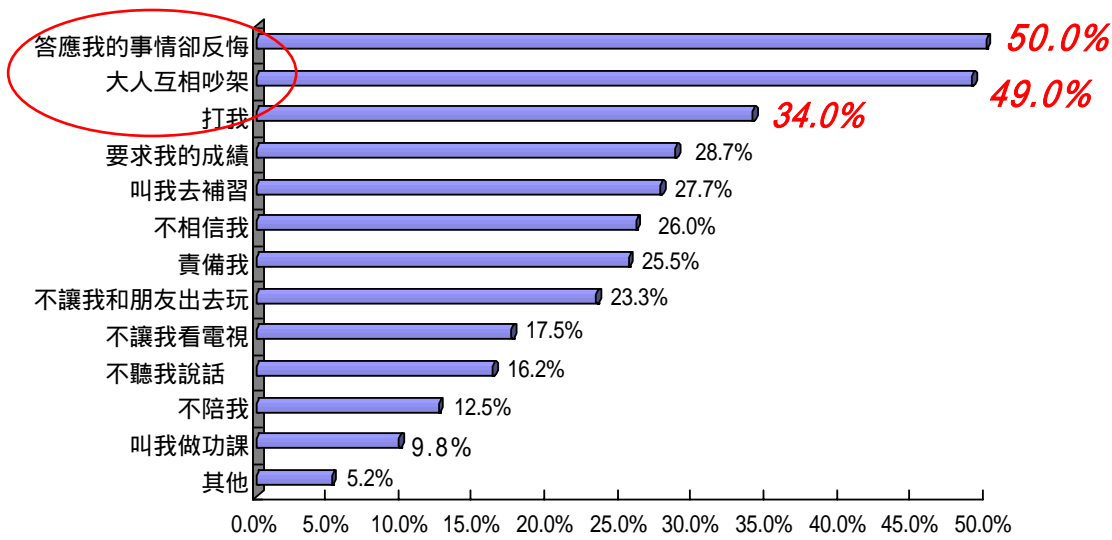
孩子真正的需要到底是什麼呢？詢問孩子「大人對我做哪些事情會讓我開心」，前三名分別為「帶我出去玩」佔 48.0%、「信任我的能力」佔 41.9%及「誇讚我」佔 36.7%，我們發現孩子最需要的是與大人一起共度休閒時間及大人對我的信任與讚美，這些讓孩子開心的方法是他們最喜歡的，一些父母較容易採用的方法，如：送我禮物（33.4%）、多發零用錢給我（32.1%）等物質方面的提供，在這次調查中孩子期望的順序是較為後面的，「讓我的休閒時間加長」在孩子的選擇中也佔有一定的比例，有 32.5%，但其順序也同樣較為後面，相較於第一選擇，可以發現孩子的重點在於期望父母的陪伴。



圖二、大人對我做哪些事情會讓我很開心(複選)

《發現三》大人不守信用、彼此爭執、體罰最令孩子不悅

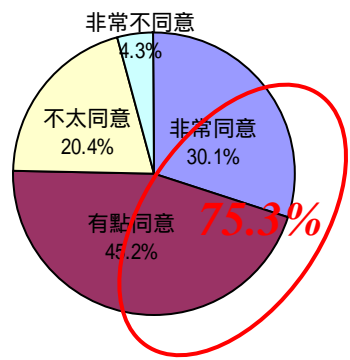
反觀大人做那些事孩子會不開心，最多孩子的選擇為「答應我的事情卻反悔」有 50.0%，同樣的，在不被受信任、尊重時普遍的孩子會覺得不開心，家庭暴力也是影響孩子開不開心的一个重要因素，有接近一半的孩子（49.0%）害怕「大人互相吵架」、「打我」有 34.0%，家庭暴力情境下，孩子不管是否同樣有被毆打，在情緒、行為、人際及認知學習上都將受到影響，被要求成績（28.7%）、補習（27.7%）會不開心的孩子比例只有二成多。從大人對我做那些事情會讓我開心及不開心，孩子所選擇的答案看來，我們的孩子對於尋求心靈滿足的需要比物質滿足的需要比例要高、順序要先，大人要多主動擁抱、傾聽、陪伴等正向方式與孩子相處，讓孩子的生活能更快樂、心靈能更加豐富。



圖三、大人做哪些事情會讓我很不開心(複選)

《發現四》約七成五的孩子認同遊戲的重要性

每個孩子都享有玩耍、遊戲的權利，依據聯合國兒童權利公約第三十一條規定：「簽約國承認兒童擁有休閒及餘暇之權利；有從事適合其年齡之遊戲和娛樂活動之權利，以及自由參加文化生活與藝術之權利。」，在閒暇的時候，孩子可以玩適合他們年齡的遊戲、從事休閒活動，遊戲對孩子的重要性是每個人都認同的，那孩子自己呢？從圖四中我們發現，有將近一半(45.2%)的孩子「有點同意」遊戲對他來說非常重要這一句話，其次是「非常同意」佔30.1%，不認為遊戲重要的孩子分別是選擇「不太同意」及「非常不同意」，比例佔20.4%及4.3%，總計有七成五(75.3%)的孩子認同「我認為遊戲對我來說非常重要」這一句話；不論孩子或大人都非常重視孩子所擁有的獨一無二遊戲權。

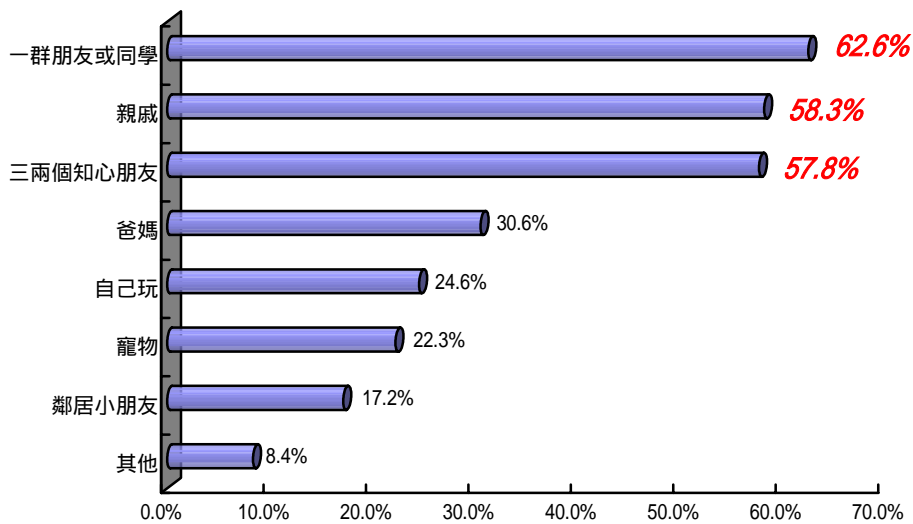


圖四、我認為遊戲對我來說非常重要



《發現五》孩子最常與「一群朋友或同學」一塊玩

國小高年級階段是孩子發展同儕團體的重要時期，以前都是媽媽說、老師說到了這個時期，孩子的口中永遠都是「同學說」，同伴對他們來說是很重要的，且對他們的人格發展及學習有重要的影響，調查結果發現，孩子平時的玩伴大多都是「一群朋友或同學」有 62.6%，其次是「親戚」有 58.3%，選擇「三兩個知心朋友」的比例也有 57.8%，相較於《發現二》中孩子最開心的事是大人帶我出去玩，實際上「爸媽」成為孩子的玩伴比例並不高，佔 30.6%，從此看出孩子的期望與實際的情況似乎有些落差，爸媽在陪伴上需要再加加油，其他的玩伴部份像自己玩（24.6%）與寵物玩（22.3%）及鄰居小朋友（17.2%）的比例不到二成五，從結果我們看到，獨身子女數的增加及城市生活造成與鄰友的疏離，並沒有讓孩子因此而失去玩伴，他們會尋找以群體為主的同學作為遊戲的對象，或是堂兄弟姊妹、表兄弟姊妹，至少也會有三兩個知心朋友可以一起玩樂。



圖五、下列哪些對象是我平時的玩伴？(複選題)



兒盟的呼籲

除了充裕安穩的物質生活環境，孩子真正需要的到底是什麼呢？從調查中我們看到，大人不守信用最令孩子不悅，孩子的玩伴以一群朋友或同學為主，孩子希望別人可以傾聽他的煩惱，大人的陪伴是孩子最主要的快樂來源 等，根據以上的發現，我們可以歸納出四個孩子最主要的需要：擁抱、分享、傾聽及陪伴，對於大人來說要做到這四點並不困難，平時只要多一點點的小動作、隨時注意孩子的心理及生活狀況，在孩子需要幫助時即時的提供協助，讓孩子的心靈不再受傷，就可以為孩子儲蓄豐厚的心理資本，讓他們更有力量去面對將來人生的壓力和挫折，但如果孩子因為某些因素已經成為急需協助的心貧兒，讓孩子能有機會接受專業的心理輔導及相關服務，更是刻不容緩的事情，使這些孩子能及早擺脫心貧、走出陰霾，迎向美好的未來。

兒福聯盟建議家長多多累積孩子豐厚的心理資本，讓孩子更有能力面對未來的挑戰，兒童心靈照護四要素：

- ♥ 常常給孩子溫暖的擁抱

- ♥ 與孩子一起開心分享

- ♥ 用心傾聽孩子的心聲

- ♥ 花時間陪伴孩子一起長大