寫給門診小孩的一封信

一什麼是『小孩子的心理醫生』呀？

文/身心科 郭純雅 主治醫師

在中山附醫負責兒童青少年身心科門診已近十年，來看診的大小朋友們有著各式各樣的問題，趁此機會，來談談在診間裡的心裡話…

有個孩子每次回診，都喜歡拿一本中山醫訊，這本刊物上的內容對他而言還太生澀，可是他每次仍會去拿一本，當作等門診時翻閱的書籍、或當作來看病的紀念品、更可能是害怕時可以抓住的東西；因此就讓我想好好寫一封信給門診的小孩們，哪天當你們翻開這本刊物時，也可以找到一處為自己而寫的文章：

 # 你問我，為什麼我要來看心理醫生？什麼是專門看小孩的心理醫生？

我跟你說，身體被蚊子叮了會腫起來、跌倒了會流血、被新冠病毒感染了可能會發燒...但是心裡頭受傷了或生病了，是心情很難受、想法亂糟糟、不想上學也不想出門、好想哭、好想生氣、身體就是很不舒服，可是卻檢查不出來什麼有問題、好多害怕和緊張說不出口...這些心裡頭的難過痛苦是表面看不見的，但自己卻感受得到的；所以門診有些人是自己想來，有些人是爸爸媽媽家人或老師或朋友帶來的，一起來面對自己怎麼了。

對孩子來說成長過程是很重要的事情，包括當小孩要長大、當學生要上學等這些角色和任務，有些孩子長大速度比較慢，跟不上進度，或者無法適應家中或學校的生活，又或是在學校上課聽不太懂、上課不專心、沒有辦法或不知道怎麼交朋友、容易整天生氣不快樂、像活在自己的世界、必須重複著奇怪而同樣的動作、或者遇到很恐怖的創傷壓力事件...而孩子的心理醫師就是來陪伴了解孩子怎麼了，然後想辦法一起長大！

以前我都會說，希望你越來越快樂，但現在覺得快樂與不快樂都可以，比較重要的是選擇快樂！

 # 你問我，為什麼來看郭醫師時要把門關上，有時候還要跟爸爸媽媽分開講話？

來到這裡的每個人都有屬於自己的心裡話，就像心事一樣；而在診間的醫師和護理師都是發過誓的，不能把這裡面的秘密和隱私說出去，這些心事就留在這個時空而已；好好關上門就代表我們可以安心地來談談，特別是要面對心裡黑暗的角落，像是不好意思說的、覺得丟臉的、可能會被罵的、被欺負的、心裡很害怕的。

跟爸媽或家人分開，學習獨立，是每個小孩都需要學習的事：睡覺前有些小孩不想睡覺，因為進入夢鄉和熟睡也象徵跟家人分開的過程；開始上幼稚園、上小學也是跟家人分開的學習歷程；來找郭醫師也會是一段開始學習面對自己心靈獨立的旅程。

你知道嗎？其實大人也有心事，也有想哭或不好意思的時候，那就請把醫師的時間分一些給爸媽或家人吧，如果真的很擔心他們說你的壞話，或是很擔心我把你的祕密說出去，可以跟我說，我們來好好討論這個擔憂！

 # 你問我，為什麼來看郭醫師的時候，要有作業呀？

作業是我用來讓你們帶離診間的禮物，上面有著希望你可以靜下心來好好思考的問題、或者是一週的觀察紀錄、或是不方便講的內容，而寫下來就是開始學習好好照顧自己的時候，也來好好面對自己的問題！

你跟我說，好多大小朋友們都是常來門診的時候才在趕作業喔！我說沒關係啦，只要能為自己書寫和思考就是重要的開始啦～

不知不覺地我們說了這麼多，還有好多好多的為什麼...而每個人的心裡都有個內在小孩，希望哪天當你來到診間裡的時候，可以好好看看心裡的自己，也可以好好地享受這個充滿各種可能性的、屬於大小朋友的空間，面對自己的心理問題，可能是用講的、用畫的、用摺紙的、或用遊戲的（圖：診間的小森林），把故事說給我聽。

「那我忘記的時候怎麼辦？」，當我有次講了很多話的時候，有個小孩很誠懇的問我，那時候就問我吧，我再好好跟你說！



診間的小森林：(左到右) 有恐龍、蝴蝶、青蛙、紅魚，不管是甚麼都可以出現在診間的小森林裡喔！