

## 轉角遇見愛 [情緒障礙與因應]

孩子是獨特的個體，情緒問題常令大人傷透腦筋，偶爾還會被視為行為問題。其實正面情緒與負面情緒每個人都會有的，我們應該幫助孩子學習如何與「情緒」和平共存，提升個人效能，轉化成為個人成長模式

特殊孩子在發展上多數有遲緩的現象，這使得他

們在控制情緒上的難度會增加，因此會需要我們

提供系統化的行為改變技術協助。處理情緒最好

的方式其實是在情緒發生之前，這不僅有預防情

緒問題發生的功用，還能讓孩子有更多力量對抗下一次負面情緒的襲擊。以下提供

一些情緒處理的參考策略，並以一名有 ADHD 的孩子（小明）作範例說明：

### 穩定的作息 - 睡不飽，心情不好

小明的精力旺盛，常常玩到凌晨還不睡覺，導致隔天起床總是生氣吵鬧，進到教室

後也很容易跟同學起衝突。媽媽因此重新規劃小明的作息，每天一定會安排戶外或

是運動、跑跳的時間來消化他的精力。媽媽除了養成小明早睡早起的習慣外，在晚

上時段也不讓小明接觸 3c 產品，避免過度刺激的聲光效果讓他更加亢奮睡不著。



## 善用預告 - 減低焦慮感

小明的彈性度較為不足，對於突然改變的流程容易感到焦慮。於是媽媽針對能事先知道的改變給予預告。例如：知道爸爸哪幾天要出差回家，便帶著小明在日曆上將爸爸出差以及回家的日子做記號，每天帶著小明看日曆時重複提醒他這件事。

## 在生活中教學 - (1)理解情緒 (2)知道情緒發生的原因 (3)找出解決情緒的方法

小明在大賣場中為了不能買玩具而大哭，媽媽態度溫和、立場堅地的告訴他：「你因為不能買玩具而很失望，太失望了所以很生氣很傷心，我們應該怎麼做比較好？」媽媽等待一陣子後發現小明沒有辦法回答，便提出選項讓他選擇：「要媽媽在這邊陪你等心情好點再離開，還是我們去吃冰淇淋等集滿三章獎勵卡下次再來買？」雖然小明沒有辦法馬上恢復情緒，但是漸漸的可以降低哭聲、接受媽媽的提議。聰明的媽媽也將這個事件放入預告事項中，下次要來大賣場前會先跟小明預告，哪些可以買、哪些不可以買。

## 多元化遊戲、多互動 - 遊戲幫助情緒能力的進步

媽媽發現好勝心很強的小明，在遊戲時比較能放鬆心情，也能提高挫折忍受力。一家人玩老鷹抓小雞的遊戲，當小雞的小明被老鷹爸爸抓到了。雖然結果是輸的，但是老鷹爸爸會用各種有趣的搔癢方式「吃掉」這隻小雞，讓小明不斷的咯咯笑，不再被輸贏的結果所綁架，已經慢慢愛上這種有點刺激又興奮的遊戲。另外，小明在「怪獸來了」的遊戲中，為了不讓怪獸發現自己的存在，於是努力控制著衝動躲在

被子中，讓自己保持安靜不發出聲音、不亂動。這類調節控制自我的能力，對於控制情緒有很大的幫助。

## 善用正向的語言 - 給彼此帶來正向的情緒

ADHD 的特質有時會影響小明的行為，媽媽的確挺傷腦筋的，聽從治療師的建議，媽媽從不用負面語言評價小明表現。相反的，媽媽總是肯定小明的所有努力，如果有做不好的地方，那就代表下次有更大的進步空間。小明在媽媽長期的鼓勵下也開始變得有自信、更願意挑戰新事物。更重要的是，媽媽與小明的正向情緒會互相影響，負面情緒出現的次數也就越來越少了呢！

## 寫故事 - 提升問題解決能力

小明喜歡聽故事，老師可以將他在生活中會遇到的問題，以及解決問題的方法放入故事中。例如：「小虎今天邀請小花跟他一起玩，不過小花拒絕了。小虎猜想小花可能有其他想做的事情，於是決定改邀請小馬，明天再試著邀請小花一次」。小明在聽故事的同時，不僅學習到許多種解決問題的方式，有時候也會將自己的情緒或委屈加入故事中。這讓情緒能獲得紓發的小明，變得更加快樂了。

無論在家庭、學校中面對一般或是特殊的孩子，他需要的是寵愛，不是溺愛，爸媽要能夠先接納孩子的種種心情，他才有機會了解並學會接受自己的情緒。一旦孩子忘了用心感覺、或習慣壓抑自己的感受，他很可能既無法適當的表達自己的喜怒，也無法體貼別人的處境。唯有透過學校、醫療、家庭彼此親師合作，提升自我效能 ( Self-efficacy )，或稱為個人效能

( Personal efficacy ) · 對各個領域完成任務和達成目標能力 · 更能面對未來壓力情緒的討  
戰。

修改參考：<https://info.babyhome.com.tw/article/14750?ref=extend>

朱芳誼 博士-特教生的情緒管理好難教？6 大作法爸媽學起來

杏語心靈診所 張顯蓓諮商心理師研習 PPT