

認識兒童青少年的情緒行為 困擾與輔導協助技巧

王加恩

台北馬偕醫院精神部/兒童心智科 臨床心理師
台灣大學心理學博士
輔仁大學臨床心理學所臨床助理教授/督導
東華大學諮商與臨床心理學所兼任助理教授





心智科-兒童青少年常見的情緒行為障礙

常見臨床兒童心理疾患

- 發展遲緩/輕度至邊緣智能障礙 (Mild M.R)
- 注意力不足過動症 (ADHD)
- 自閉症(Autism)/高功能自閉症(HFA) /亞斯伯格症(Asperger)
- 對立性反抗疾患與品行疾患(ODD/CD)
- 情緒障礙 (Emotional disorder)
 - 兒童憂鬱症(Childhood depression)
 - 兒童焦慮症/強迫症(Childhood anxiety)
 - 兒童依附困難(Attachment disorder)

發展遲緩的孩子

- 定義：在足夠的文化刺激下，孩子的發展未達實際年齡70%的發展程度稱之。
- $\text{發展商數} = \text{心理發展年齡} / \text{生理發展年齡}$
- 發展遲緩向度可分為：
 - 動作發展：粗動作 與 精細動作
 - 語言發展：表達 與 理解
 - 認知能力發展
 - 社會性發展
 - 生活自理能力發展

必記：協助重點

1. 依孩子的心理發展年齡為目標的起始
2. 瞭解孩子全面的發展向度，各個向度要均衡發展，避免過度強調語言或認知

注意力不足過動症

- **注意力不足**

- 易分心、注意力持續力短、有聽沒有到、忘東忘西

- **活動量大**

- 過度好動、坐不住、手腳亂動

- **衝動**

- 缺乏耐心、無法等待、不怕危險、無法從經驗中學習、攻擊力高、社會成熟度低

- **其他常見，不可忽視的相關症狀**

- 學習困難、攻擊行為、反抗性高、高敵意、人際技巧不足、情緒困難、高憂鬱與焦慮情緒、手眼協調差、動作協調差等等

- **病因**：大腦神經傳導物質不足

注意力不足過動症的類型

- **DSMIV-TR**

1. 「複合型」
2. 「不注意型」
3. 「過動-易衝動型」

- 盛行率為3-7%（約莫在100人中有3-7個），亦即平均一個班級便有1-2個過動兒

- **DSM-V**

1. Combined Presentation
2. Predominantly Inattentive Presentation
3. Inattentive Presentation (Restrictive)
4. Predominantly Hyperactive/Impulsive Presentation

自閉症常見的症狀表現

- 人際社會性互動有質的障礙 / 溝通有質的障礙
 - aloof, passive, active but odd
 - 不太看人、不太理人、無法正確使用非語言行為、缺乏主動與人互動的興趣、不知道如何交朋友等
 - verbal and non-verbal
 - 如語言發展遲緩或是無語言能力、具備語言能力的孩子依舊在語言理解與語言使用上有困難、仿說、無法與人維持有意義的談話等現象
- 行為、興趣及活動模式相當侷限重複而刻板
 - 如喜歡專注於無意義的排列物品、喜歡看旋轉的東西、刻板而重複的運動性做態身體動作（mannerism）。
- 這些自閉症狀在三歲前便已顯現。
- DSMV-亞型: 輕、中、重
- DSMIV-低、中、高功能自閉症、亞斯伯格症

攻擊行為

- **攻擊行為是兒童發展必須的行為**

- 攻擊行為可以視為一個**重要的社會學習與適應歷程**；這些反抗與攻擊行為往往會隨著年齡增長，認知能力成熟，社會技能增加等等而下降。大多數的反抗與攻擊行為會在十三到十五歲時達到高峰，而後漸漸下降（Loeber & Stouthamer-Loeber, 1998）；而其中約莫有5-15%的孩子會持續出現嚴重的反抗攻擊行為。

- **依意圖分為**

1. 工具性攻擊（Instrumental aggression）與反抗習慣
2. 敵意性攻擊（Hostile aggression）

- **依行為表現分為**

- 肢體暴力攻擊
- 言語攻擊

對立性反抗疾患ODD

- 反抗或攻擊行為過度的孩子稱為對立性疾患與品行疾患。所謂對立性疾患，主要症狀在於持續出現與年齡不相稱的違抗、敵意、反抗等行為。例如：常常故意與人唱反調，惹別人生氣；容易生氣並責怪他人等。對立性疾患的盛行率為12% (Nottelman & Jensen, 1995)。
- 至少持續六個月的違拗、敵視、及反抗行為模式，並出現下列行為中四項以上：
 1. 常發脾氣
 2. 常與成年人起爭執
 3. 常主動反抗或拒絕聽從成年人的要求或規定
 4. 常故意激怒他人
 5. 常因自己的過失或不當舉止而責怪他人
 6. 常暴躁易怒或易受激怒
 7. 經常充滿憤怒與憎恨
 8. 經常懷恨與記仇
- 此行為障礙造成社會、學業、或職業功能的重大損害

孩子有憂鬱與焦慮情緒困擾時的症狀是...

- 情緒表現

出現低潮、不高興、易怒、害怕、不規則情緒或情緒平板等。

- 生理症狀

疼痛、害怕、失眠、飲食不正常、成長速度減緩

- 學習能力減損

不能學習或學習能力減退（如注意力困難、記憶力減退），但此狀況無法以智能不足或生理因素解釋

- 人際關係減損

無法建立或保持良好人際關係。

- 不適當的行為/其他特殊表現

在正常的情境下出現不合宜的行為、感覺或想法。

拔毛；攻擊；習慣改變；突然堅持度變高；大小便問題；藏東西；一定要隨身帶特定物品或睡覺時要抱東西。

原因/病因

- 遺傳基因、生理因素
- 天生氣質特殊-堅持度高、情緒激烈、負向
- 無力感與低自尊的**acting out**
- 家庭因素導致錯誤的價值觀與扭曲的情緒
 - 家庭暴力、身體虐待、高壓管教方式、婚姻衝突、缺乏家庭凝聚力、父母管教原則不一致、家庭紀律混亂、過份溺愛放任孩子、孩子對家庭問題的抗議方式
- 認知或社會能力發展問題，缺乏社交技能(語言遲緩、認知遲緩、注意力不足過動兒、自閉症、亞斯伯格症)
- 社會環境與社會文化影響



WHY?

生理-社會理論觀

POINT!

正確的歸因 氣質不適配

From *DBT® Skills Manual for Adolescents*, by Jill H. Rathus and Alec L. Miller. Copyright 2015 by The Guilford Press. (台北馬偕兒心團隊翻譯)

生理 (BIO) :

A. 情緒的生理脆弱性

1. 高敏感
2. 高反應性
3. 回復至基準線的速度很慢



加上

B. 沒有辦法有效的調節情緒

交互影響



社會 (SOCIAL) :

一個不認可的環境 (invalidating environment) 傳遞出，你的感受、想法、或是行為是不合理的，或者是錯誤或過度反應的。這個環境包含有家長、老師、同儕、治療師、訓練師、和其他人。有時候，個體和環境之間會存在「較差的適配性 (poor fit)」 (例如：氣質)。



不認可的環境會懲罰，或者有時候增強情緒的展現，導致個體情緒的壓抑或激增，有時候會使人感到困惑，而且無法相信自己的情緒經驗 (自我不認可)。

隨著時間的推移，導致...

多重問題 (慢性情緒失調)



情緒行為問題的輔導策略與技巧

檢視...我與孩子相處的信念

- ()我希望當個孩子心目中最溫暖的老師
- ()這些孩子是弱勢家庭的孩子，所以我一定都要包容他們，接納他們
- ()這些孩子，一定得降低期待，無法要求過高
- ()我希望能夠救這些孩子，我只要夠認真努力完全的付出，一定可以幫助這些孩子的
- ()孩子就是要有規矩，要聽話，否則長大後就糟了
- ()若我的學生到處搗蛋，會很對不起大家，很丟臉
- ()我的學生不喜歡我，一定是因為我沒有孩子緣

哪些是對的，哪些是錯呢？

了解孩子的發展的重要思考點

- 生理年齡 VS. 心理年齡
- 天生氣質的差異
 1. 困難養育型20%：好動；堅持度高；易分心；反應閾值低；反應強度高
 2. 好養育型70%
 3. 慢吞吞型10%：退縮；負向情緒本質；反應強度弱
- 親子的適配性

增進兒童情緒行為健康的基石

- 足夠的時間與耐心是最重要的前提
- 自身的情緒健康良好, 正向情緒的傳遞 < 親師自我健康照護 >
- 真誠一致的 **同理**
- 無條件的接納與關懷
- 增進專業知能
- 持續清楚了解輔導目標所在

Verbalized
Visualized
Emotional Connection
Relationship
Construction/Reconstruction

傾聽、反映
澄清、思考
溝通技巧
行為處理技巧

智慧

PDI
Parent-Directed
Interaction

父母以身作則
正確的價值觀
尊重自己與他人
清楚的責任歸屬
(自我負責與控制)
清晰的父母圖像

紀律/改變

愛孩子
父母彼此相愛
愛別人
愛自己

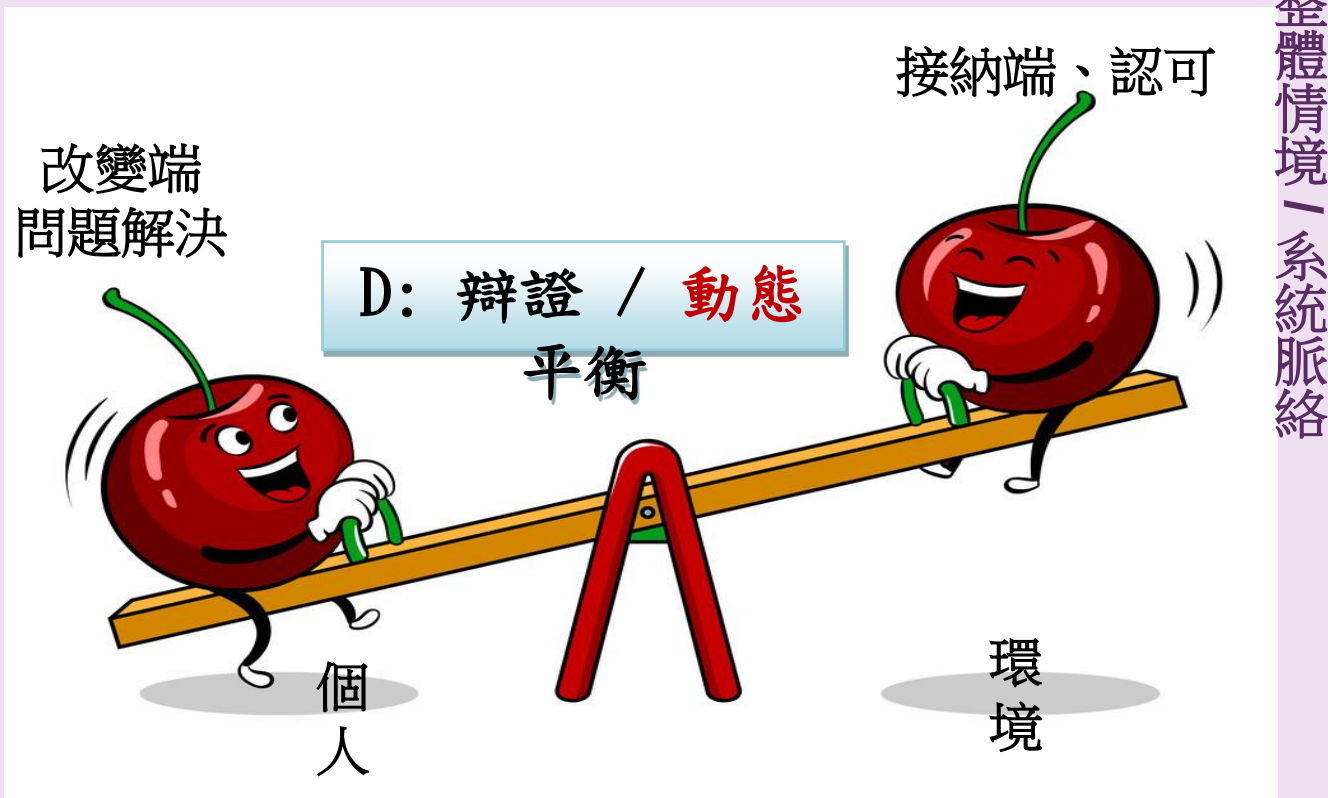
愛/認可接納

CDI
Child-Directed
Interaction

Get the Tickets

接納端：認可讓問題解決變得可能

建立關係的技巧：認可



Dialectical Behavior Therapy

LOVE~關係

- 關係Relationship
 - 對象:伴侶、孩子、家人、朋友、自己
- 觀察的敏感度Sensitivity
- 回應能力Responsive
- 表達方式(參考書籍:兒童愛之語)
 - 身體的接觸
 - 肯定的言詞
 - 精心時刻
 - 接受禮物
 - 服務的時刻

Children's direction

關係的建立與恢復

- 足夠時間與耐心的觀察
- 足夠時間與耐心的思考
- 足夠時間與耐心的陪伴與等候
- 自身的情緒健康良好, 正向情緒的傳遞
- 平日愛的存款
- 真誠一致的同理

技巧	理由
標籤式讚美 (Do)	增加被讚美的行為。 表示被允許。 增加自尊。 創造正向感覺。
回應 (Do)	讓兒童帶領對話。 表示你有在聽。 表示你瞭解。 改善言語。 澄清想法。
行為描述 (Do)	讓兒童帶領活動。 表示你有興趣。 教導概念及增進詞彙。 讓兒童專注在作業中。
命令 (Don't)	讓兒童喪失主導權。 有負向互動的風險。
問句 (Don't)	可能是隱藏式的命令。 顯示你沒有在聽。 顯示你不同意。
批評式陳述 (Don't)	低自尊。 創造不愉快的互動。 增加被批評的行為。

- 建立關係的技巧：認可

Get the Tickets

增加唔談動機技巧：了了分明的看見顯性與隱而未現的問題

層次	做法
1. 注意對方	表示感興趣， 仔細觀察與傾聽、不中斷 。眼神接觸，保持專注，適時點頭或是用表情回應。
2. 回應而不評斷 (中性的描述)	將所聽到的或是觀察到的回應給對方， 不評斷 。 小華：好累喔 小明：我看到你今天真的很累。
3. 讀心術	對於別人沒有說出口的部分保持敏銳 ，但在再說的時候要委婉一點，把我們覺察到的部分當作假設或猜測。(理解對方發生的事，而不是只聽對方的內容) Ex: 小美：媽媽還沒來 小英：媽媽還沒來，你應該很失望齣。 • 謹慎小心，確認事實，敞開心胸接受糾正 • 解讀對方要委婉一點
4. 表達對於原因的理解	根據對方的過去的經驗/身心狀況，來理解他現在的想法、感想的合理性， 即使你不贊同他的行為。如果我們考慮原因，就會了解所有行為終究都可以理解的。
5. 承認真實有效的部分	表達對方的經驗之所以合理，是因為它們 符合當下的事實、有足夠的證據、在邏輯上是正確的，或者就終極目標來說是有有效的。 (此外，對於有效的事情要採取行動，是一個認可的表現/你忘記倒垃圾了被指責，承認忘記並去倒垃圾)
6. 表現平等	把別人看得跟自己一樣，認為對方有能力做出有效和合理的行為，不是假設對方比較無能或是自己比較高高在上。在關係中我們也因此能夠真正的做自己。

改變端：需練習內化的行為技術與自我關注

- 大人需內化的行為習慣
 - 以身作則，並做好自身的情緒管理與建立社會支持系統
 - 建立良好信任與溫暖關係
(**關係是最重要的治療因子**)
 - 平日強調遵守規範的觀念
 - 增加正向行為/多稱讚孩子順從行為
(**正向與負向行為是互斥的**)
 - 幽默感與彈性的培養/自我滋養活動

- 決勝點1:深呼吸、態度溫柔
口氣堅定
- 決勝點2:用眼睛不用耳朵/
用心不用眼睛與耳朵
- 決勝點3:避免不當的補償
- 決勝點4:建立順從的內在動機(自然增強物、內在酬賞機制)

我們無法給孩子，我們沒有的

Parents' direction/PDI

真理的扎根

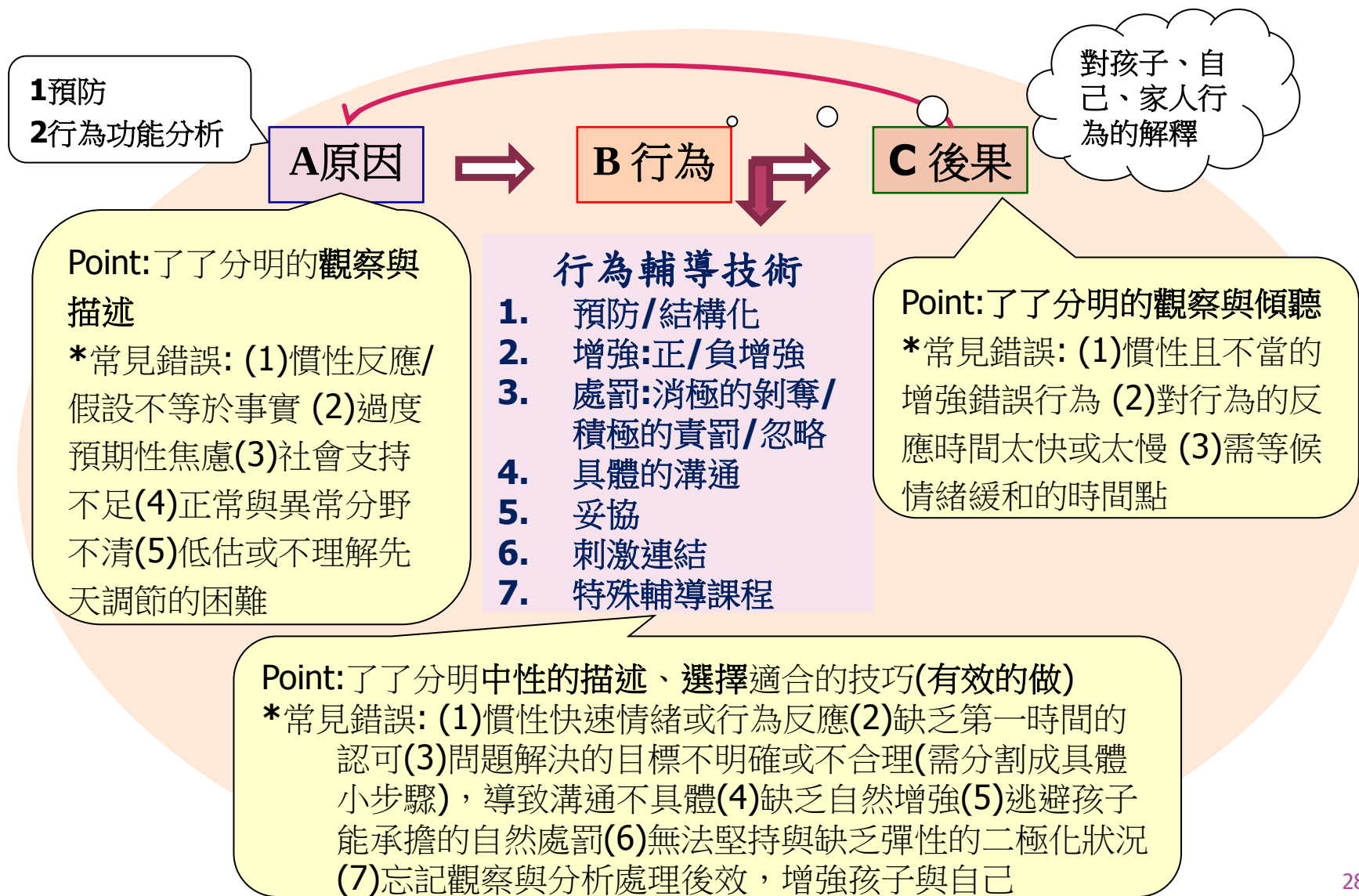
- 彼此相愛的法則
 - 行善的法則
 - 品格的形塑：謙卑、誠實、勇敢...。
- 對孩子合理的期待
 - 具體與可行的行為的標準
 - 父母與師長溫和但堅定的要求孩子展現順從行為
 - 鼓勵孩子勇於自我承擔行為的後果
 - 良好的身教

規則	理由
直接的指令	讓兒童可以直接去做。 不表示父母可以幫兒童做事。 減少兒童的疑惑。
正面的指令	告訴兒童要做什麼而非不要做什麼。 避免批評兒童的行為。 對於兒童應該做的提供一個清楚的指令。
一次一個指令	幫助兒童記住指令。 讓父母決定是否兒童可以完成整個指令。
具體的指令	告訴兒童確實該做的是什麼。
使用兒童聽得懂的指令	確保兒童可以瞭解他們要做什麼
禮貌且尊重的語氣	避免兒童學到要用吼叫的才會遵從。 教導兒童服從禮貌且尊重的指令。 預備兒童上學。
解釋指令是在給予前或兒童服從後	給與指令前解釋有助引導兒童去做事。 在服從後解釋可以讓兒童聽進去且更有意義。 給與指令後解釋會增強兒童的拖延以及通常兒童聽不進去。
真正有需要時再給予有效的指令	如果是選擇性的任務，給與選擇性指令不如不給。 指令保留在重要的任務給，兒童比較不會覺得是在測試他。



行為輔導技術

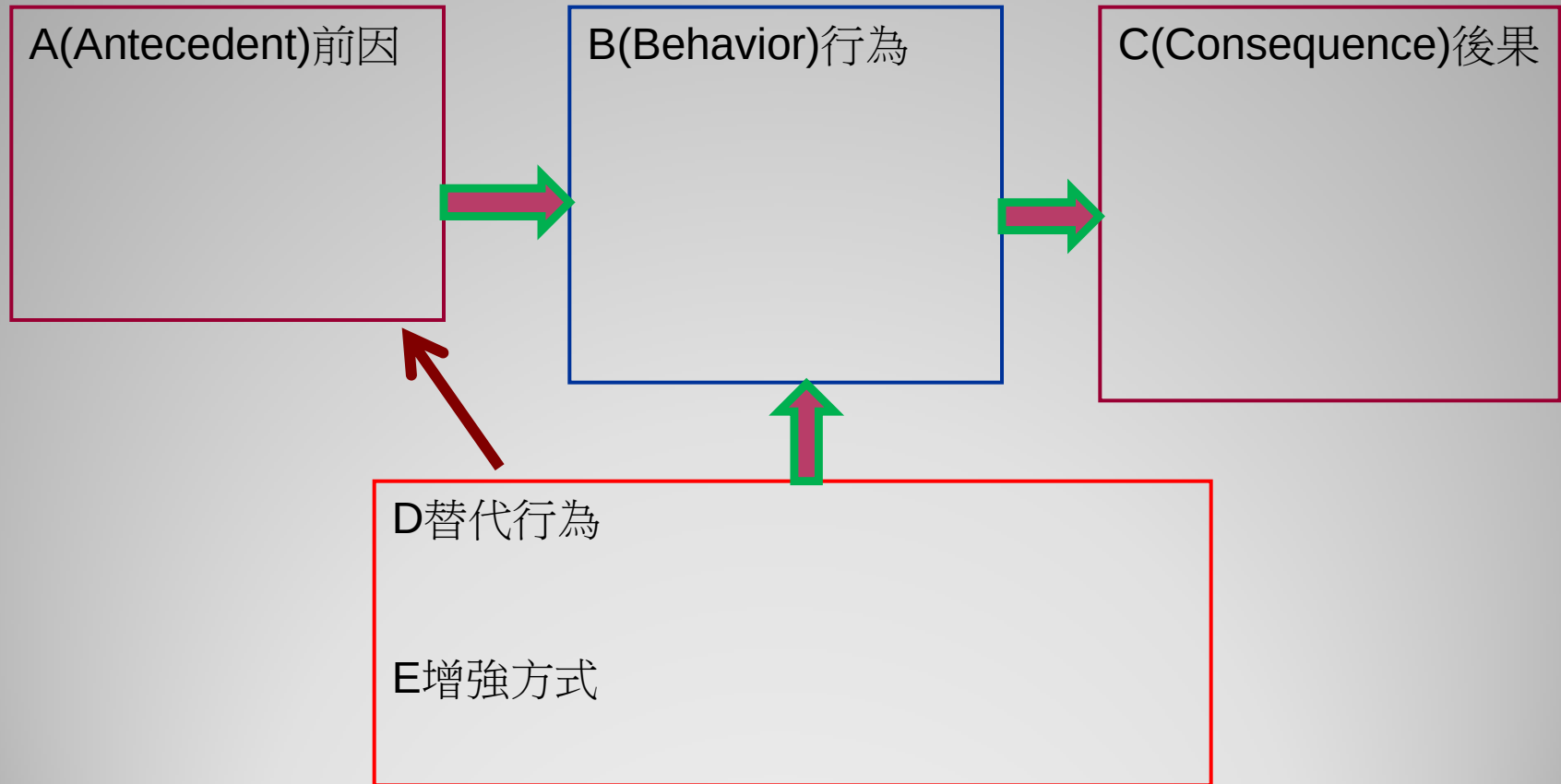
行為處理技巧思考流程圖-mindfulness based (王加恩·民110年)



行為的功能分析

- **定義：**找出孩子行為背後的原因與行為造成的結果(功能),再進一步預防或處理,這便是所謂的行為功能分析 (Behavior Functional analysis)
- **造成行為問題可能的因素**
 1. 生理因素：疲勞，坐太久，衣鞋不合穿
 2. 醫藥因素：牙痛，癲癇
 3. 環境因素：環境吵雜，無聊，太冷，太熱
 4. 人為因素：不滿足，被要求太多，挫折，害怕
 5. 遺傳因素：天生氣質，行為傾向
 6. 精神症狀：情緒低落或高漲
 7. 藥物刺激：藥物副作用，食物反應
 8. 認知的扭曲
 9. 過去不當的制約
 10. 多重因素的交互作用
 11. 其他特殊因素

Practice



凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息（聖經）

行為治療技巧

- 預防，事前的溝通與預告
- 結構化原則：建立孩子的規律性與自控感
- 消弱 / 忽視
- 刺激連結
- 正增強 / 負增強；您會鼓勵孩子嗎？
- 積極處罰 / 消極處罰；您會處罰孩子嗎？
- 特殊活動設計
- 平日即增強良好行為
- 身教與機會教育

增強原則-相對不良行為

- 先找出有效且適當的增強物
- 真誠且具多樣的鼓勵
- 合理的目標行為設定
- 降低標準，保持彈性
- 事先清楚約定何時給，如何給；哪種行為出現時會有獎賞
- 一開始要立即增強，行為穩定後改部分增強以增加行為的持續性
- 重複說出孩子作對的行為，並給予鼓勵，來增加行為出現的機率
- 良好行為穩定後，會有一段消弱期，別擔心，持之以恆，會回復的
- **增強的最終目標為建立孩子內在自我肯定的信念**

處罰原則-絕對不良行為

- 生活中重複強調規則的概念
- 處罰的是「行為」，而不是「人」。避免使用「你本來就壞、又來了、你真糟糕、我被你氣死了」等語句；改用具體描述行為的方式敘述之」
- 處罰前需事先的說明（處罰方式要具體化說明）與提醒
- 處罰方式要可行合理
- 降低標準，保持彈性
- 一但犯錯要立即性處罰，且每次均有
- 原則一致性的處理
- 處罰過後須跟孩子討論
- 給予孩子情緒調適的時間
- 適當的情緒安撫與安全感的給予是重要的，但避免過度補償
- 增強任何微小的順從行為
- 當孩子不當行為漸漸減少，別認為是應該，要即時給予注意力與讚美

Discipline and Wisdom

衝突時的溝通小技巧

- 深呼吸的習慣
- 堅定的眼神與語氣
- 二選一策略
- 以可以替代不可以
- 彈性的降低標準
- 無視於不當的情緒，專注於順從行為，並用力的誇獎
- 豐富生動的增強用語與方法(平日有足夠的存款)
- 必要的妥協
- 幽默感的運用



特殊診斷的輔導技術

ADHD-我們專注的焦點

- 正向特質
- 任何微小的進步
- 調整標準、合理的期待
- 合理且敏感的的歸因型態
 - 穩定表現-內歸因
 - 不穩定表現-外歸因、生理歸因
- 行為功能分析
- 師長與家長自身的情緒管理

ADHD -我們的說話與用辭

● 加強注意力的用辭

- 用「要做...」「可以...」替換「不要做...」「不可以」。
- 用辭簡單明瞭，避免過多的說理或多重命令
- 行為要求具體化
- 避免隔空喊話
- 使用“當...就...”的句子

● 避免破壞感情的用字

- 避免喊叫、罵人、嘮叨、威脅
- 避免不信任感、比較或是舊事重提
- 少用「為什麼？」，多用「什麼？」或「如何做？」如-「你為什麼這麼壞？」改成「發生了什麼事，說來聽聽好嗎？我們可以一起處理？」
- 對事不對人，如「你這個小壞蛋，幹嘛又打人」
- 少說拒絕，否定，批評孩子的話。如「我真受不了你」「沒辦法，前輩子欠你的」「你不是讀書的料子」

● 增進感情的用字：多稱讚，不吝嗇表達自己正向的情緒

Autism-促進溝通與社交發展的基礎能力

- 促進自然情境下的溝通意圖與需求 (communication intention)
- 眼神接觸(Eye contact)/有溝通對象需求
- 叫喚反應
- 情緒相互性 (reciprocity)
 - 正向情緒共鳴
 - 負向情緒共鳴
 - 情緒強度覺察
 - 相對應的情緒與行為反應
- 提供“半結構”遊戲與社交互動機會
- 生活化與實用化原則



協助HFA/AS兒童的九大技巧

(王加恩, 2008, 2010)

- 技巧一：清楚的結構與常規，建立孩子的秩序感與安全感
- 技巧二：視覺化行事曆的建立
- 技巧三：「預告」的習慣
- 技巧四：提醒孩子說話要看人
- 技巧五：製造孩子的溝通需求
- 技巧六：幫助他們說出適當的話
- 技巧七：善用同儕，提醒自閉兒「注意同儕」「模仿同儕」
- 技巧八：加強孩子的同理能力(機會教育的重要性/多連結孩子自身的情緒經驗/具體且有創意的情緒描述技巧)
- 技巧九：積極促進個案的社交與遊戲能力

專業協助

- 專業協助包括（1）特教資源/學校輔導室（2）醫院兒童心智科/心理諮詢門診或相關心理診所(兒童青少年專科醫師/臨床與諮商心理師/社工師)
- 可能進行的專業協助有...
 - 親師諮詢
 - 情緒評估
 - 遊戲治療
 - 行為治療
 - 認知治療
 - 父母諮商與治療
 - 其他-如家族治療

謝謝大家的傾聽 感恩節快樂！

他們經過流淚谷，叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福蓋滿了全谷(詩84:6)