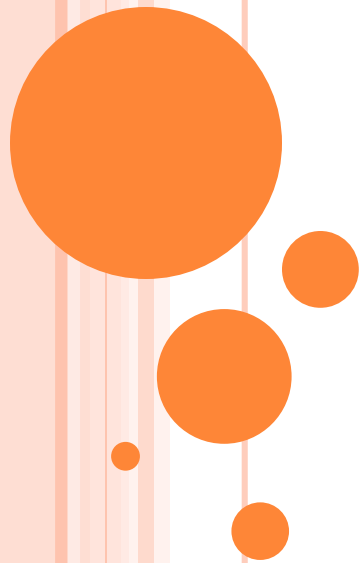


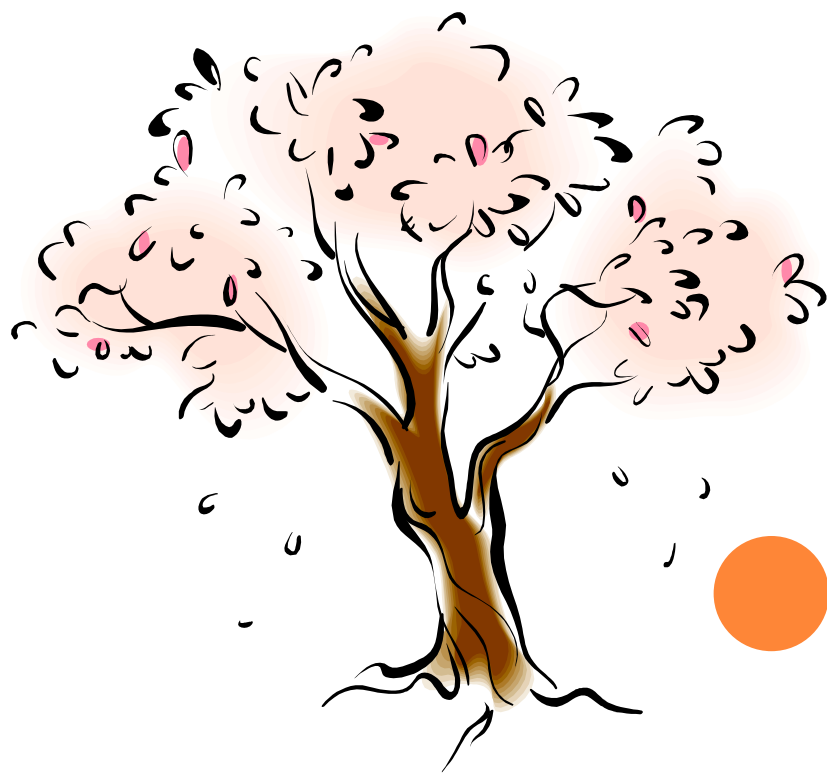
如何幫助兒童情緒管理



當您看到/聽到“情緒”兩個字，會想到.....

- 危險的
- 激烈的、失控
- 不成熟的
- 讓人難以靠近、不知所措的
- 最好不要有...

- 自然發生的
- 每個人都有的
- 有意義的
- 有共通性的
- 有個人特殊性的



情緒的迷思&特質(一)

➤ 情緒非空穴來風，且是有功能的

---生存：感到危險或威脅時，反應更快、忽生神力

---人際溝通：傳遞狀態和需要，而能情感交流、產生共鳴

---引發行為動機：刺激人們做決定或完成任務



情緒的迷思&特質(二)

➤ 情緒是中性的，本身無對錯好壞

---對不適當情緒表達方式的負面印象，
而有諸多恐懼、聯想

---不知如何應對的強烈情緒，
如憤怒、失落...



情緒的迷思&特質(三)

➤ 情緒的促發和行為反應有個別差異性，
關鍵在於經驗

---學習機會與經驗有限的孩子，常以混淆或僵化的方式來面對所有情境

---拓展對情緒和個人內在的認識



情緒管理的內涵和層次

- WHAT：
覺察自己現在是什麼心情
- WHY：
抽絲剝繭，思考情緒之所以出現的原因
- HOW：情緒的知與行
累積情緒處理方式，根據情境選擇適合的方法




情緒表達的種子(一)

○ 覺察自己的感受

- ✓ 知道什麼是“感覺”、人的感覺有哪些
- ✓ 能接納自己出現的心情和需要

○ 選擇適當的時機

- ✓ 能發現自己出現了某種心情
- ✓ 會察言觀色；判斷適合的對象、環境、時間、心理準備




觀察孩子
優勢有哪些?
需要加強的有
哪些?



情緒表達的種子(二)

- **清楚具體的陳述**
 - ✓ 理解及整合訊息的能力
 - ✓ 表達自己狀態的詞彙、勇氣、習慣
- **多用“我訊息”**
 - ✓ 能將焦點從”你、他”轉為”自己”
 - ✓ 能表現自己真實的狀態和需要，幫助對方了解自己
- **練習表達正面情緒**
 - ✓ 以”渴望的正向結果”為焦點
 - ✓ 拉近彼此的關係，甚至找到共通的期待



觀察孩子
優勢有哪些?
需要加強的有
哪些?



示範&提供經驗

需要幫助拓展的認知與經驗：

辨識情緒

接納情緒

表達情緒

兒童的情緒特性：

有限的情緒經驗與學習

※ 家庭 ※ 觀察模仿

※ 學校 ※ 認知理解



兒童的情緒特性~從經驗中觀察、模仿、學習

○ 對情緒的接納程度：

- ✓ 心情不好，可以說嗎？
- ✓ 哭哭就是丟臉嗎？

○ 對情緒表達方式的解讀：

- ✓ 用說的還是坐在地上打滾、丟東西比較有用？
- ✓ 大人的臉垮下來了，是我闖禍了嗎？
- ✓ 我在說話，人家卻背對著我，是因為...？

○ 回應情緒的模式：

- ✓ 如果我表現出來，別人會注意到/在乎嗎？
- ✓ 我哭哭是想要秀秀，反而被罵還罰站...



※ 常見的類型(一)：混淆不清的孩子

擴大對情緒的認識、學習辨識自然發生的各種心情

馬麻~淵生氣了!

- 是累了、生病了，覺得不舒服...
- 是很想把車裝好卻沒辦法，所以不開心
- 是想要爸爸媽媽陪你玩/看書...
- 是肚子餓了想吃東西...
- 是好想睡覺但睡不著...
- 是也想要像弟弟一樣的被抱抱...
- 是跌倒撞到了，想要安慰、呼呼...

OO跟生氣不一樣喔~



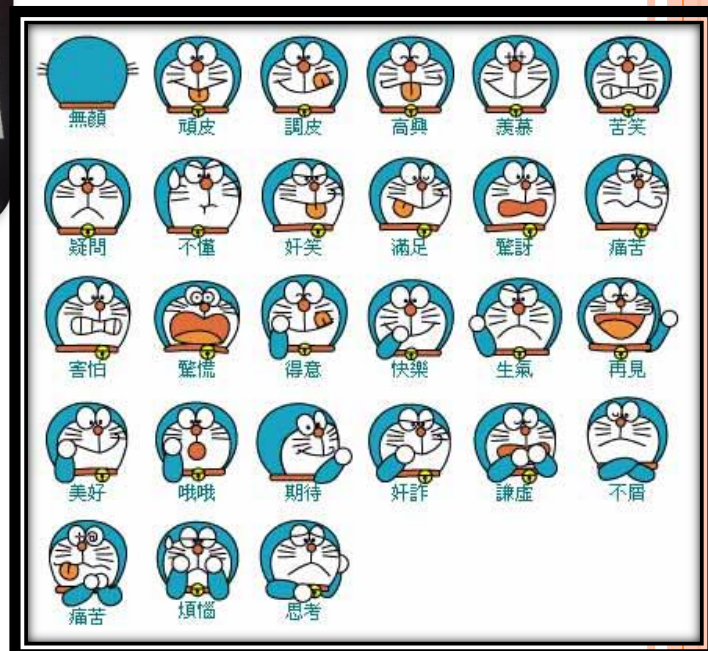
常出現的籠統狀態，表面下意涵的是...

- 孩子會表現出來，卻不甚清楚的話語：
- ✓ 沒有精神...
- ✓ 什麼都不想做...
- ✓ 心情不好...
- ✓ 悶悶的...
- ✓ 不舒服...
- ✓ 不想說話不想動



運用心情圖卡媒材

- 幫助孩子辨識
 - 幫助孩子指認
 - 幫助孩子澄清
 - 幫助孩子表達
-
- 幫助孩子創作屬於自己的心情圖像



※常見的類型(二)：有感覺但不會表達的孩子 看見和承認感覺、一般化情緒，學習抒發



- 不只是用說的，才叫做表達：示範更開放、有彈性的方式
- 善用文字、圖像、繪畫、比喻：
有趣的、孩子能懂的、跟生活有關的、想像力的
- 從故事到自己，採漸進式引導，可降低對個人的針對性
- 幫孩子說出他可能的心情，同時示範對感覺的探索：
「我猜你現在看起來不開心，是因為...」
「如果我猜錯了，那是...」



透過故事引導孩子，拓展情緒經驗



- 共讀繪本、漫畫、電影、動畫，討論角色的經歷：
 - 「猜猜發生這些事情，他會怎麼想？」
 - 「你覺得他現在是什麼心情？」
 - 「你也遇過類似的事情嗎？你當時又是怎麼樣呢？」
 - 「我(成人)以前也這樣過喔，那時候我覺得...，後來我想...」
 - 「如果他是你的朋友，你覺得他這時候會需要什麼？可以怎麼幫助他呢？」
 - 「你猜猜他除了這樣做之外，還有什麼其他可以試試看的？」
 - 「如果是我，我可能會...」
 - 「如果他選擇...，那故事會有什麼不同呢？」

☆ 用輕鬆的對話、提供想像和思考空間 ☆



◎ 情緒主題相關的繪本

- ◆ 認識情緒：《我的感覺，你的感覺》 《壞心情》 《敵人派》
《我的秘密朋友阿德》
- ◆ 常見情緒探討：《生氣湯》 《生氣的亞瑟》 《我變成一隻噴火龍了》 《生氣是怎麼一回事》 《家有生氣小恐龍》 《菲菲生氣了-非常、非常的生氣》 《都是你的錯！》
- ◆ 挫折感：《沒關係沒關係》 《一定要比賽嗎？》 《眼淚海》
- ◆ 失落感：《爺爺有沒有穿西裝》 《想念外公》 《好好哭吧！》
- ◆ 上學適應：《斑斑親親寶盒》 《魔法親親》
《小阿力的大學校》 《小雞上學》



※常見的類型(三)：

心情來去如風如火的孩子

- 具體的引導讓孩子學習激動時的暫停：
 - 讓孩子經驗「當00的時候可以怎麼做」
 - ✓ 幫孩子**從身體開始冷靜**，有緩衝的機會
 - ✓ 提供**有限度的選擇**，讓孩子有台階下，並學習自主性
- 學習更多元的抒發方式，能保護自己和他人
 - ✓ 教育
 - ✓ 多元媒材的引導(如前述)
- 試著發現孩子的小進步，肯定孩子願意努力和嘗試的勇氣
- 成人的耐心和支持是陪伴孩子改變積習的關鍵！



目標-行為-結果的解構與重新建構(一)

- 以最常出現/最近出現的困擾行為為主題：
切中孩子也在意的點時，最能引發孩子嘗試改變的動機
- 條列出細節：人、事、時、地、物
- 引導孩子回想當下的反應：想什麼、有什麼心情、
身體有什麼感覺、注意到人或環境出現什麼刺激
- 行為出現時的狀況：試著擴大孩子對情境和他人反應的
觀察廣度
- 核對行為的結果：特別是實際發生的VS自己原本期待的
有什麼不一樣，猜猜是因為...



目標-行為-結果的解構與重新建構(二)

- 新的可能：
 - ✓ 孩子所希望的跟實際不一樣的結果(正向目標)
 - ✓ 讓孩子盡量描述所期待的正向目標(具體的理想狀態)
 - ✓ “如果多了什麼/發生了什麼...就會有些不同”(想像資源)
 - ✓ 討論實際情境中有哪些可用的、可發生的(篩選資源)
 - ✓ 討論具體使用資源的方式，如找誰、說什麼、做什麼...
 - ✓ 確認下次可嘗試的小步驟(從最可行的開始嘗試)
 - ✓ 肯定孩子願意嘗試的心，但不要給太大壓力
 - ✓ 提供跟孩子一起再討論效果、可行性、調整的機會



※常見的類型(四)：習慣用情緒來”要東西”的孩子


- “習慣”必有養成的背景，孩子需要的正是從新的經驗再學習
- 孩子要的可能是：被注意、被呵護、想要或迴避特定人事物、影響成人的決定、照自己的步調...
- 對於在家庭或過去經驗中，已經形成”不如意→哭鬧→獲得注意→大人沒轍→堅持耍賴有效！”連結的孩子，更需要實際的經驗，調整出”不如意→有情緒可被接納→大人會溫柔但堅持原則→(大人會引導)有時間空間調整心情”的新概念
- 特別需要與家長/主要照顧者溝通與合作



在安全的前提下，降低”哭鬧＝達到目標”的連結

- 溫和而堅定的態度，具體而有原則的表達
- ✓ 我注意到了你現在的心情
- ✓ 我看見你，且關心你
- ✓ 現在是什麼狀況
- ✓ 可提供的時間、空間，及孩子可以有的選擇
- **【取消觀眾】**——觀察到孩子是很棒的表演者，以哭鬧獲取注意，而能達到成為焦點或引起混亂，進而如意時
- ✓ 公開表示”看到00在...似乎心情不好...”
- ✓ “每個人心情不好的時候，有時就會想哭...”
- ✓ “大家讓00有點時間整理自己的心情，我們還是繼續上課，不會被干擾...”
- ✓ “等00覺得差不多的時候，就加入我們繼續本來的活動...”
- ✓ “如果00有些事情想跟老師說，下課時間可以來找老師...”

取消觀眾之後---

- 將情緒主題融入教學活動或班級輔導中，**但不在團體中特別將孩子列為主角**，避免再讓孩子因為情緒反應變成焦點
 - 設計活動的原則：轉換不同的角色和經驗
 - ✓ 有趣的媒材，如繪本、小劇本、動畫...
 - ✓ 讓孩子有機會”換個角色、台詞、反應...”
 - ✓ 行為的規範：不能傷害自己、他人跟物品
 - ✓ 經驗不同的感受：換角色、台詞跟反應時，有何不同？
 - ✓ 讓孩子都有機會發聲，多元的看法會刺激孩子重新建構
- 

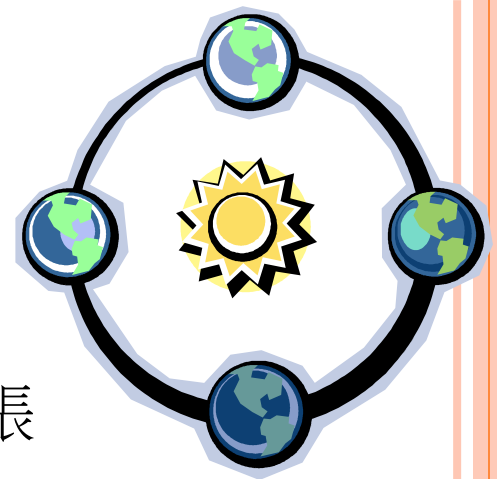
當孩子因為情緒行為出現人際困擾

(適用於情障兒童的人際行為技巧訓練)

- 同理與引導孩子：
 - ✓ 從觀察到孩子也在意的點開始，以關心孩子為出發點
 - ✓ 找出孩子的正向目標，即使是小小的期待
 - ✓ 讓孩子了解目標是為了”幫助他一起學習、適應得更好”(正向感受)，而非”為了降低他造成別人的困擾程度”(負向感受)
- ◆ 透過「主題遊戲」「楷模學習」或「角色扮演」
 - ✓ 設計具體且簡單易懂的情境和步驟
 - ✓ 融入主要想傳達的訊息：互動技巧、合作概念...
 - ✓ 讓孩子實際看到、聽到、經驗到，能幫助孩子吸收
 - ✓ 肯定孩子的正向特質，增強想要的行為，適度忽略不當行為
 - ✓ 幫孩子凸顯其優勢，營造能接納孩子的同儕氣氛

合作的家長是最有力的夥伴

- 有目標的邀請 ≠ 廣泛細瑣的羅列、要求
- “如何一起幫助孩子” ≠ 歸咎、指責、翻舊帳
- 討論例外經驗、孩子的特質和需要 ≠ 陷入無力絕望
- 強調家庭對孩子的重要性 ≠ 強調家人無意造成的傷害
- 強化孩子與家長的情感連結 ≠ 強化家長的壓力感
- 帶出親師間的”善意” ≠ 單向告知孩子、家長的錯誤
- 商量可以先做的”小嘗試”，以小改變帶來大改變 **【追蹤!】**



幫助孩子的心原則



- 具體：讓孩子清楚知道
 - ✓ “可以...”的行為、方式、對象、時間、地點、條件
 - ✓ “不可以...”的行為、方式、對象、時間、地點、條件

 - 關懷：願意看見、接納並試著一起改善，但不隨意妥協

 - 緩衝：心情的轉換需要時間，可運用鬧鐘提高孩子的主控感

 - 同步：孩子正在激動時，別急著說教

 - 鼓勵：鼓勵孩子、家長、老師，接納無力感，相信
- 【當孩子真正被看見，所有的小小嘗試都是改變已經在發生】**

敏銳觀察、尋求資源

- 特殊狀況：
 - ✓ 生理因素
 - ✓ 重大危機事件
 - ✓ 特殊的個人或家庭因素(家暴(目睹)/性侵/創傷...)
 - ✓ 超乎尋常的情形

- 運用輔導或特教資源的時機：
 - ✓ 激烈情緒反應的頻率和強度增加
 - ✓ 出現對自己和生命的負面想法
 - ✓ 出現攻擊行為，而危及自己或他人的生命安全
 - ✓ 難以使用一般方式進行引導和溝通
 - ✓ 明顯的生活作息、飲食習慣、活動力改變
 - ✓ 身體沒有明顯病徵，但常抱怨/表現不舒服



有些孩子，需要的是我們的了解和引導，
他們就能一點一滴累積、萌生枝芽，
長出一個能好好跟自己、跟他人、跟世界互動
的生命。

有些孩子，身上帶著很不一樣的特質，
卻常常因為表面的樣子被誤解，
又無法好好的表達自己真正的需要，
於是我們的看見、接納、教導和代求資源，
對這樣的孩子和家庭，會是生命中的禮物。



得知班上有疑似或確為情緒障礙孩子時

一 確認資訊(由前任老師或家長等)

- ✓ 孩子出現的特質或症狀為何
- ✓ 孩子被懷疑或鑑定確認的類型為何

二 蒐集資訊(透過學校輔導處或特教系統)

- ✓ 該情緒障礙的類型有哪些特徵
- ✓ 孩子相符合/需要留意的特徵是哪些、不符合的有哪些
- ✓ 學校、教育系統及社區中可能用到的資源有哪些

三 與家長建立關係

- ✓ 傳達合作的善意、嘗試理解及共同協助的意願
- ✓ 討論家長對孩子在校在家情況的觀察及需要的幫助

四 取得親師合作的共識

- ✓ 雙方的訊息交流和情感支持，更有助於彼此做好準備
- ✓ 討論教學與管教的原則(含行為契約)，並觀察、溝通、調整



家長和老師的眼光，影響著孩子如何與症狀共處

- 鑑定是為了讓孩子能被了解、被接納，並獲得必要的支持和資源，是為了維護孩子的發展及需求，而不是讓鑑定結果變成孩子抹滅不去的標籤、陰影，甚至是家長的罪惡感或枷鎖。
- 家長和老師的態度，關係著孩子如何被關懷、照顧
 - ✓ 以“人”看待孩子，避免被部份症狀侷限
 - ✓ 以“孩子”為中心，篩選外界來的眼光和干擾
 - ✓ 為孩子尋求“資源”，幫他伸出拓展貴人的手
 - ✓ 了解“限制”和“希望”，肯定孩子、親師的嘗試和小進步



情緒障礙的定義

- 根據102年09月02日修正之「身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法」：

『第九條 ...情緒行為障礙，指長期情緒或行為表現顯著異常，嚴重影響學校適應者；其障礙非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。』

症狀包括

- ✓ 精神性疾患
- ✓ 情感性疾患
- ✓ 畏懼性疾患
- ✓ 焦慮性疾患
- ✓ 注意力缺陷過動症
- ✓ 其他持續性之情緒或行為問題者



情緒障礙的鑑定基準

- ✓ 情緒或行為表現顯著異於其同年齡或社會文化之常態者，得參考精神科醫師之診斷認定之
- ✓ 除學校外，在家庭、社區、社會或任一情境中顯現適應困難
- ✓ 在學業、社會、人際、生活等適應有顯著困難，且經評估後確定一般教育所提供之介入，仍難獲得有效改善【需要特殊教育與相關服務】



內向性行為：

退縮
害羞
自卑
膽小
焦慮
憂鬱
恐懼

過度敏感

溝通互動困難
人際關係困擾
行為困擾

同儕誤解

增強情緒
行為問題

外向性行為：

攻擊性
反抗性
衝動性
破壞性
過動性
傷害性

(對己對人對物)

情緒障礙類型(一)精神性疾患

- 出現不適當的情緒表現、講話及行為怪異，出現幻覺或妄想，在同儕中顯著不尋常



情緒障礙類型(二)情感性疾患

- 以情感障礙為主，可能合併其他思想、行為及生理症狀；病程會週期性發作
- ✓ 低落型情感疾患
- ✓ 重鬱症
- ✓ 雙極性疾患：躁鬱症或混合發作



情緒障礙類型(三)畏懼性疾患

- 特定對象恐懼症：
 - ✓ 害怕特定對象或情境，如某些動物、高處、陰暗處、閃電打雷、飛行、針頭和血

- 社交恐懼症：
 - ✓ 害怕參加社交活動或與陌生人相處
 - ✓ 拒絕進行日常活動，如上學、作業、課堂活動
 - ✓ 害怕表現不好或丟臉而不敢表現自己



情緒障礙類型(四)焦慮性疾患

- 分離焦慮：
 - ✓ 對與主要依附對象分離的情境，感到焦慮不安
- 廣泛性焦慮：無特定情境，無法控制地感到焦慮
- 強迫症：強迫性的思考與行為



情緒障礙類型(五)注意力缺陷過動症ADHD

- 具**注意力不能集中、過動、衝動**三種症狀，依出現與否及頻率，分為注意力不良型、過動-衝動型、複合型
- 注意力不良
 - ✓ 難以注意細節，作業或活動時顯得較粗心
 - ✓ 較難維持注意力，例如看起來難以專心聽人說話
 - ✓ 較難照指示完成作業或任務(不是故意的，也不是聽不懂)
 - ✓ 較難規劃工作與活動
 - ✓ 常逃避、不喜歡參加需要專注的活動，如學校或家庭作業
 - ✓ 常遺失東西、遺忘事物
 - ✓ 常受到外界刺激的影響而分心



情緒障礙類型(五)注意力缺陷過動症ADHD

○ 過動

- ✓ 常手忙腳亂或坐立難安
- ✓ 在需要坐在位子上的情境，卻常離開座位
- ✓ 在不適合的情境，亂跑或攀爬
- ✓ 難以安靜的從事活動或遊戲
- ✓ 常顯得興奮活躍
- ✓ 常過度表達

○ 衝動

- ✓ 常在別人問題還沒說完前就搶答
- ✓ 難以等待、進行需要輪流的活動
- ✓ 常打斷別人說話或進行中的活動



情緒障礙兒童的特質

○ 人際關係層面

- ✓ 社會互動能力較低，因有攻擊性，較能與他人建立關係

○ 日常生活層面

- ✓ 自理能力欠佳，有時需要人照顧基本需求，也較難表達需求

○ 生理機能層面

- ✓ 對外界刺激(如光線、聲音、影像等)反應遲鈍或過度敏感

○ 語言表達層面

- ✓ 有時文不對題、雞同鴨講，以特別尖銳或低沉音調說話

○ 外顯行為層面

- ✓ 自我控制能力較低，可能出現冷漠、喜怒無常、與情境不符的反應，出現攻擊破壞行為；可能不自覺重複自我刺激的動作，如搖晃頭、抓頭髮、擺動身體、扭轉衣服等...

您能想像這樣的孩子會面臨什麼嗎？

經常不明原由的衝動起來，無法控制自己...

對人家能接受的”平常事”，就是停不下害怕的感覺...

對別人來說沒什麼的聲音或光線，卻難以忍受...

也想要交朋友，但不知道該怎麼做，總是搞砸...

坐不住、心不安、時時緊繃，什麼事情都做不好...

想到自己的“病名”，彷彿整個人隨時都背著大標籤...




教學上的協助


- 教室及教學情境保持具體且結構化，讓孩子有跡可循，成功經驗能幫助孩子累積信心，更有維持和繼續嘗試的動機
- 利用視覺(文字或圖像)提醒任務步驟，但避免過度刺激
- 以孩子為中心，提供適合的教材及評量，降低挫折感
- 觀察評估孩子的個人能力，調整作業難度及數量



班級管理的協助

- 對孩子不當行為給予限制，但不過度要求
 - 清楚的班級規則，運用增強原則，多正向獎勵優於處罰
 - 一次只給一個指令，且非常清楚、具體說明對孩子的要求，保持溫和而堅定的態度
 - 依孩子個別差異適當限制其座位、活動範圍及自由活動區域和時間，可將活動設計為正向行為的增強物
 - ✓ 減少孩子座位附近的干擾(如出入口、公共用具旁)，讓教師方便觀察掌握到孩子，且孩子能較安靜平穩的學習
 - ✓ 訓練班級較有同理心、較有助人特質的小天使
 - ✓ 分組時多留意，讓孩子在接納性較高的組別中，避免不必要的刺激跟同儕衝突
- 

人際互動與行為技巧的協助

- 同理與引導孩子：
 - ✓ 從觀察到孩子也在意的點開始，以關心孩子為出發點
 - ✓ 找出孩子的正向目標，即使是小小的期待
 - ✓ 讓孩子了解目標是為了”幫助他一起學習、適應得更好”(正向感受)，而非”為了降低他造成別人的困擾程度”(負向感受)
 - ◆ 透過「主題遊戲」「楷模學習」或「角色扮演」
 - ✓ 設計具體且簡單易懂的情境和步驟
 - ✓ 融入主要想傳達的訊息：互動技巧、合作概念...
 - ✓ 讓孩子實際看到、聽到、經驗到，能幫助孩子吸收
 - ✓ 肯定孩子的正向特質，增強想要的行為，適度忽略不當行為
 - ✓ 幫孩子凸顯其優勢，營造能接納孩子的同儕氣氛
- 

特殊教育與相關專業協助

○ 專業人員：

- ✓ 兒童身心科醫師
- ✓ 兒童發展專家
- ✓ 特教老師
- ✓ 職能治療師
- ✓ 遊戲治療師
- ✓ 藝術治療師
- ✓ 臨床心理師
- ✓ 諮商心理師
- ✓ 社會工作師
- ✓ 營養師
- ✓ 其他

○ 輔導取向：

- ✓ 藥物治療
- ✓ 特殊教育
- ✓ 職能治療
- ✓ 遊戲治療
- ✓ 藝術治療
- ✓ 行為改變/衝動控制
- ✓ 多元取向、媒材
- ✓ 資源評估與連結
- ✓ 飲食諮詢與管理
- ✓ 其他



多一分理解，為孩子種一個希望。
也記得給自己空間，
穩定的我們更能幫助孩子穩定。

