

# 如何改善孩子注意力缺乏問題 及情緒管理

主講人：蘇文清

日期：97.05.17

# 自我介紹

- 蘇文清
- 職能治療師
  - － 台中市大愛復健科診所
  - － 台中市一畝田幼稚園
  - － 仁輔職能治療所
  - － 十方啓能中心
  - － 愛森兒童發展協會
- 專長:兒童發展與復健、心理與成長諮詢、情緒與行為處理、活動(遊戲)治療與分析、職業復健
- 有任何相關問題歡迎大家皆可提出一同討論!!!

# 課程說明

情緒



行為處理



實例分享



注意力

爲什麼要學習

如何管理孩子的情緒???

- 身為爸媽的您，真的認識孩子嗎???

# 威廉氏症候群常見特徵

- **臉部特徵：長的像小精靈**  
(眼皮腫、鼻尖朝上、人中長、嘴寬、厚唇、下巴小、牙齒咬合不良、耳垂突出，有些孩童還有斜視的問題)
- **生理常見問題**  
(體重過輕、餵食問題、先天性心血管方面的問題、高血鈣、肌肉與骨骼的問題、腎臟的疾病、疝氣...等)
- **發展遲緩、學習困難以及心智障礙**  
(智力測驗得分不高、視覺空間處理能力不佳、運動能力差、容易焦慮、恐懼症、容易暴怒、注意力缺乏、對某些頻率的聲音敏感、語言能力、良好的語音記憶能力...等)
- **個性上對陌生人過份友善**  
(雞尾酒個性-- 不怕生、有禮貌、喜歡講話、與人交際)

“知道” 特徵就表示真的了解孩子嗎？

那麼請問

哪些特徵的表現是最會影響

你/妳和孩子的相處??

是你/妳的情緒?還是孩子的情緒??

到底是“誰”比較不會控制情緒呢???



身爲父母親，你/妳又了解你自己嗎？  
你/妳對孩子的要求與期許在哪呢??

是“很強烈”的要求與期許？  
還是“普普通通”的要求與期許？  
又或者“毫無”任何要求與期許？

(平安快樂長大**vs.** 絕望與失望中成長)

- 教養過程常見的兩種狀況
  - 父母親莫名其妙為一點小事對孩子發脾氣→事後懊悔不已。
  - 小孩堅持己見且莫名的大發脾氣，一時讓父母親的不知所措→父母親跟著生氣。

→→→大人的挫折所造就而成

似乎最後”一定”都是父母親在生氣!!!

# 看待情緒的流程

- 嘗試了解孩子的情緒意義

(透過觀察、溝通，了解孩子情緒反應的真正原因及需求在哪。)

- 接納孩子情緒的表達

(不要急著指責孩子，也不要讓自己生氣。)

- 幫助孩子辨識自己的情緒，並發洩

(就讓他氣吧!!!孩子生氣時，與其訴諸肢體，倒不如讓孩子學習表達自己心中的感覺。想想自己生氣時聽得進別人說的話嗎?)

- 協助孩子處理情緒及解決方式

(等待孩子情緒緩和，再與孩子溝通，讓其了解事件的過程及解決方式)

告訴自己

*你/妳在氣什麼？*

*有什麼好生氣的??*

*爲什麼是你/妳在生氣呢???*

說這麼多就是要大人  
不要急著生氣

而是要”先”讓自己了解事件的前因後果

“再”協助孩子去理解整個過程

(需考量孩子的狀況)

處理孩子情緒之前

身為父母親的您們必須要先學會不要生氣

不要被孩子的情緒影響

也不要被孩子的情緒給操弄

要先學會控制自己的情緒

才有辦法處理孩子的情緒

所以我們要學的是要懂得去操控孩子的情緒

哪些事件最會引起孩子情緒問題



情緒行為的背後

我們了解孩子的動機嗎

# 威廉氏症候群常見特徵

- 臉部特徵：長的像小精靈  
(眼皮腫、鼻尖朝上、人中長、嘴寬、厚唇、下巴小、牙齒咬合不良、耳垂突出，有些孩童還有斜視的問題)
- 生理常見問題  
(體重過輕、餵食問題、先天性心血管方面的問題、高血鈣、肌肉與骨骼的問題、腎臟的疾病、疝氣...等)
- 發展遲緩、學習困難以及心智障礙  
(智力測驗得分不高、視覺空間處理能力不佳、運動能力差、容易焦慮、固執、恐懼症、容易暴怒、注意力缺乏、對某些頻率的聲音敏感、語言能力、良好的語音記憶能力...等)
- 個性上對陌生人過份友善  
(雞尾酒個性-- 不怕生、有禮貌、喜歡講話、與人交際)



- 在個人學習上、課業成就上、社會互動上、生活職業表現上，因為過多的挫折、失敗、以及原本焦慮的個性衍生而出...

(兒童階段→青少年階段→成人階段→....)

- 這些過程不外乎都只是想找尋他人的依賴、協助、認同...甚至是他們保護自己的一個方式...

- **嘗試了解孩子的情緒意義**

(透過觀察、溝通，了解孩子情緒反應的真正原因及需求在哪。)

- **接納孩子情緒的表達**

(不要急著指責孩子，也不要讓自己生氣。)

- **幫助孩子辨識自己的情緒，並發洩**

(就讓他氣吧!!!孩子生氣時，與其訴諸肢體，倒不如讓孩子學習表達自己心中的感覺。想想自己生氣時聽得進別人說的話嗎?)

- **協助孩子處理情緒及解決方式**

(等待孩子情緒緩和，再與孩子溝通，讓其了解事件的過程及解決方式)

情緒行為產生之後

我們能怎麼做

又該怎麼做

# 行為改變技術

- 增強作用(正增強—負增強)
- 處罰作用
- 隔離
- 消弱作用
- 代幣制

# 增強作用

- 促使不良行爲逐漸減少，良好的行爲能逐漸養成。
- 正增強物：增將正向行爲，例如：走平衡木，走過了立即給予拍手或口語讚美。
- 負增強物：減少不良行爲：例如：一直說話，將手中的糖果或讚美收回。

# 處罰作用

- 消弱或解除孩童的不良行爲。
- 孩童出現某行爲後，加諸生理或心理上的傷害。
- 型態：責打、責罵、罰款、取消權利...等。
- 是最終選擇而非第一選擇。
- 保持一貫的態度，及冷靜的情緒不可坐爲宣洩的手段。
- 需與孩童溝通讓其了解問題所在。
- 例如：到處跟人要糖果(屢勸不聽)→哪一手跟人拿糖果打哪一手或假裝吃掉那隻手→事後須詢問原因。

# 隔離

- 當不良行爲出現時，**立即終止或拿掉所喜歡的增強物**以削弱該行爲。
- 適合針對**攻擊性或情緒上的行爲**。
- 需向孩童說明隔離原因。
- 例如:在玩積木推疊遊戲過程一再說話，這時可以立即拿掉手中積木或是請他離開到小角落等待。
- 隔離的時間隨年齡增長而增加(例如3歲3分鐘，5歲5分鐘)
- 隔離是溫和的處罰。

# 消弱作用

- 目標是使不被期許的行為降低，減少發生的頻率。
- 例如：大街上要買某物品，因得不到而哭鬧，此時堅持不理會，待哭聲結束或行為停止，才給予回應。
- 堅持到底、態度一致性。



# 代幣制

- 矯治不良的行爲習慣，**重新塑造**良好行爲。
- 以符號（象徵物）代替實務獎勵。
- 例如積分制、點券、籌碼、榮譽卡、貼紙、**行爲契約**等。
- 孩童能夠用以兌換獎品。
- **實施前需明確合理且有信用的契約**。
- 例如：寫一行字，得一張貼紙，集滿10個可以去換布丁。

# 行為契約訂法過程

## 前提

- 確認孩童行為動機
- 熟悉孩童對行為的理解度
- 告知當下行為的被接受度

## 過程（讓孩童誤以為是自己在主導）

- 引導過程中尊重孩童想法
- 引導孩童以口語呈現所需負責行為

## 確認

- 未協助或輕度引導下請孩童自行以口語呈現約定內容

- 行爲契約建立示範:

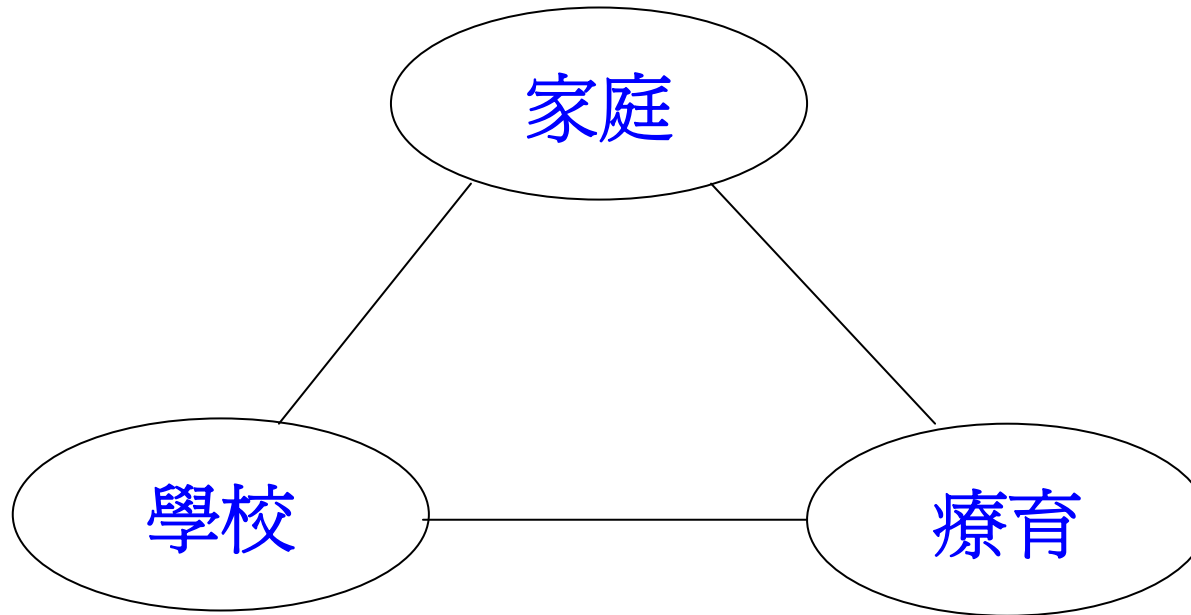
事件前因:

清仔對喜歡的同学很熱情，會固定買飲料請同學喝。

過程:

1. 你爲什麼要買飲料給人(需先理解孩子爲什麼要這麼做)
2. 你怎麼會有錢、你不怕其他同學不喜歡你、你有看到我看到喜歡人就買東西送他嗎、我不喜歡這樣...(告知這樣的過程不讓人喜歡的原因)
3. 若下次再這樣怎麼辦(引導孩童以口語呈現所需負責行爲)
4. 清仔回應扣零用錢5元。這時父母親要補上說，5元喔....(假裝思索)...有點少，你覺得20元怎麼樣。清仔說太多了啦。父母親回應那10元。清仔回應還是太多了。父母親要繼續喊價，要嘛10元要嘛就20元，自己決定。(讓孩童誤以爲是自己在主導)
5. 假如你都做到，那可以怎麼樣...清仔回應...。
6. 最後再請孩子從頭將契約內容說一遍。

# 行為契約一致性



只要一個窗口破，孩子就往那邊鑽 → 失敗可能性大增

# 情緒行爲處理原則

- 規則要清楚、明確
- 隨時隨地 (此刻處理)
- 要記得追朔
- 適時挑戰
- 因應孩子的行爲處理
- 說到就要做到，但也要有彈性
- 期間不能過久

不是過了就沒事，也不是相安無事

# 情緒行爲處理失敗的原因

- 父母親態度不一致、家庭成員態度不一致。
- 環境無法配合(包含家庭、學校或是與療育單位)。
- 環境控制不易。
- **家長時間問題。**
- 無法持續而呈現放棄。

# 情緒行爲處理方式

- 需引導事件回復
  - 口語記憶回復
  - 情境記憶回復
- 先處理後發生的事件，再處理原先發生的事件。
- 例如：孩子積木疊不起來而獨自生悶氣。
- 例如：孩子積木疊不起來生氣因而將積木推倒、甩開。
- 例如：孩子積木疊不起來生氣因而將積木推倒、甩開。這時父母親要求孩子收起但孩子憤而甩門進房間。

# 實例分享(一)

- 事件經過
  - 清小弟走路走走，突然跌倒了，怎麼辦？
  - 若賴著不起來呢??
  - 好說歹說就是不起來呢???
  - 當再次發生立即就自己站起來...



## 實例分享(二)

- 清小弟去公園玩，遇到不平坦地面就是要用爬的，遇到樓梯就是要用扶著，要求用走的，就停原地不敢動或是放聲求救怎麼辦呢?? (運動表現不佳、怕高、容易焦慮)

## 實例分享(三)

- 有一天勞作課清小弟話一直說不停，一直詢問是這樣嗎，這樣可以嗎，也一直跟周邊的同學講話，要怎麼處理呢?? (愛說話、認知理解、自信心不足、專注力缺乏)

## 實例分享(四)

- 某天清小弟快快樂樂放學回家時，媽媽突然心血來潮說要教清仔寫作業，光寫個名字媽媽就氣的要死，然後再來交個數字數數，不管怎麼數就是不對，數到後來每數一個字清仔就看一次媽媽的臉色...怎麼會這樣呢???(認知理解、視覺空間處理能力不佳、容易焦慮、沒有自信)

## 實例分享(五)

- 有一天媽媽帶著清小弟去逛街，清小弟看到喜歡的糖果就拿喜歡的餅乾就要。當媽媽制止時，就放聲大哭，怎麼處理呢??(固執、暴怒情緒)

# 實例分享(六)

- 有一天清小弟與媽媽一同進電梯，搭乘電梯同時也有一位年輕貌美的阿姨一起搭乘，這時清小弟轉過頭笑咪咪的開始...怎麼處理呢?(不怕生、愛說話)
- 假若一直問後對方，對方一直置之不理(例如妳是誰啊)，然後又回過頭對著媽媽說“他都不說話耶”搞的媽媽很尷尬怎麼辦呢?(固執、情境理解)
- 換個情境：出外時主動與陌生人聊天，若對方聽而不聞會不斷與對方打招呼直到對方回應為止。

# 實例分享(七)

- 某天媽媽帶著清仔與哥哥及弟弟一同到餐廳用餐，這時媽媽擔心弟弟與清仔吃不完，於是就共點一杯飲料，這時清仔看到哥哥為什麼能獨自擁有一杯飲料又開始在...怎麼處理呢???(固執行爲)

# 實例分享(八)

- 清仔在班上很愛管秩序、叫同學不要說話(愛管閒事)，惹的同學都不喜歡與他來往，怎麼辦呢???
- 清仔在班上看到喜歡的同学就會很熱情，就會固定買同樣的飲料請喜歡的同学喝，管怎麼制止就是沒用，只會惹來清仔的不悅，怎麼辦呢??(固執行爲)

# 注意力

## 注意力的四個要素

- 警覺度
- 選擇性注意力
- 警戒性
- 分配性注意力



# 警覺度

- 注意力的第一步。
- 一種準備的狀態，準備主動的學習及適應行爲。
- 例如：小朋友注意囉！

在清醒過程，對刺激有無法反應

# 選擇性注意力

- 注意力的第二步。
- 選擇所要的訊息，忽略其他較不相關的訊息。
- 例如：請找出XX出來。

# 警戒度

- 視覺注意力的第三步。
- 具意識且持續集中在表現上。
- 例如：很用心的在玩玩具、寫字。

# 分配性注意力

- 同時執行兩項或兩項以上的活動。
- 例如：邊聽邊寫。

# 注意力

## 注意力的四個要素

- 警覺度**：準備的狀態。例如：小朋友注意囉！
- 選擇性注意力**：選擇所要的，忽略其他較不相關的。例如：請找出XX出來。
- 警戒性**：持續集中。例如：很用心的在玩玩具、寫字。
- 分配性注意力**：同時執行。例如：邊聽邊寫。

# 臨床上威廉氏症常見的不專心模式

- 一直說話而停止手邊正在執行的工作
- 一直詢問或是一直問候
- 執行工作有頭無尾
- 能力造就挫折感問題所衍生”我不會耶“→發呆、看著他人做事情、離開
- 愛看著他人做事情，然後發表自己的言論
- 其他

# 可以善用威廉氏症候群的優缺點來 提升注意力

- 優點：
  - － 良好的語音記憶能力
  - － 說話能力 → 故事描述
- 缺點：
  - － 膽小、容易焦慮
  - － 怕高，運動能力不佳

# 舉例說明(一)

- 我們等一下來玩一個遊戲，有沒有聽過虎姑婆的故事啊，虎姑婆會做什麼，他專門在咬不乖小朋友的手指頭喔，所以等一下我們要玩怎麼不會被虎姑婆咬，我們要趕快把某某東西做完，記得哦，不能講話喔，不然被虎哭婆聽到就會被抓走囉...  
(利用愛聽故事及膽小的個性)



## 舉例說明(二)

- 等一下我們來玩點點名遊戲，但是要表現好的小朋友才可以被我點到名，怎麼樣才是表現好呢，就是要把....完成。(利用愛引人注意及焦慮的個性)

# 舉例說明(三)

- 多種攀爬遊戲組合在一起
- 雙手支撐俯趴
- 站立平衡木或是椅面上
- 鞦韆活動
- 塗鴉
- 其他



(利用動作不佳、怕高的個性)

## 舉例說明(四)

- 針對青少年學童或是步入職訓成員
  - － 以興趣為導向
  - － 多以音樂或是藝術為主
- 受限學員年齡的因素及大人的觀感，多不採納遊戲或是故事型態來增加注意力，反而多以重複練習及口頭告知來提升專注表現。

- 影響威廉氏症候群孩童、青少年、成人注意力的表現，其最直接的關聯不外乎就是愛說話，但是這項特質是先天所造成，並非後天養成的，所以在許多注意力的練習方式不外乎就是多提醒及重複操作練習。

謝謝大家的參與與聆聽！！！！

蘇文清

0926938600

wenching@ms31.url.com.tw

遊戲公園 <http://tw.myblog.yahoo.com/myhopetw/>

(讓城市的角落換化成公園，讓孩童的生活都有遊戲存在)