

情緒行為障礙學生 的 班級經營和輔導策略

蔡函潔 臨床心理師

寬欣心理治療所

地址：台南市北區育德一街227號/預約專線：06-2510966

1

關於我



- 學歷**
1. 國立成功大學行為醫學所 臨床心理學組
 2. 中原大學心理學系 雙主修國際貿易學系

- 專業證照**
1. 行政院衛生署 臨床心理師 (心理字第001039號)
 2. 亞洲體驗教育學會 體驗教育副引導員證 (104副11)
 3. 外語領隊人員 ((101)專普領字第016694號)
 4. 華語導遊人員 ((101)專普導字第013500號)
 5. 行政院勞工委員會 飲料調製 丙級

(技術士證總編號 206-015987)

- 經歷**
1. 寬欣心理治療所 臨床心理師
 2. 台南市數所國中、國小 社區生活營外聘心理師
 3. 台南市政府衛生局「心理諮商」駐點心理師
 5. 法務部犯罪被害人保護協會-台南分會 特約心理師
 6. 台南地方法院 特約心理師

1. 認識篇

3

-What Is

「情緒行為障礙」

情緒行為障礙

- 「身心障礙及資賦優異學生鑑定標準」第九條（民 91）：長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非智能、感官或健康等因素直接造成之結果。
- 因前述，導致適應困難反映在以下層面：

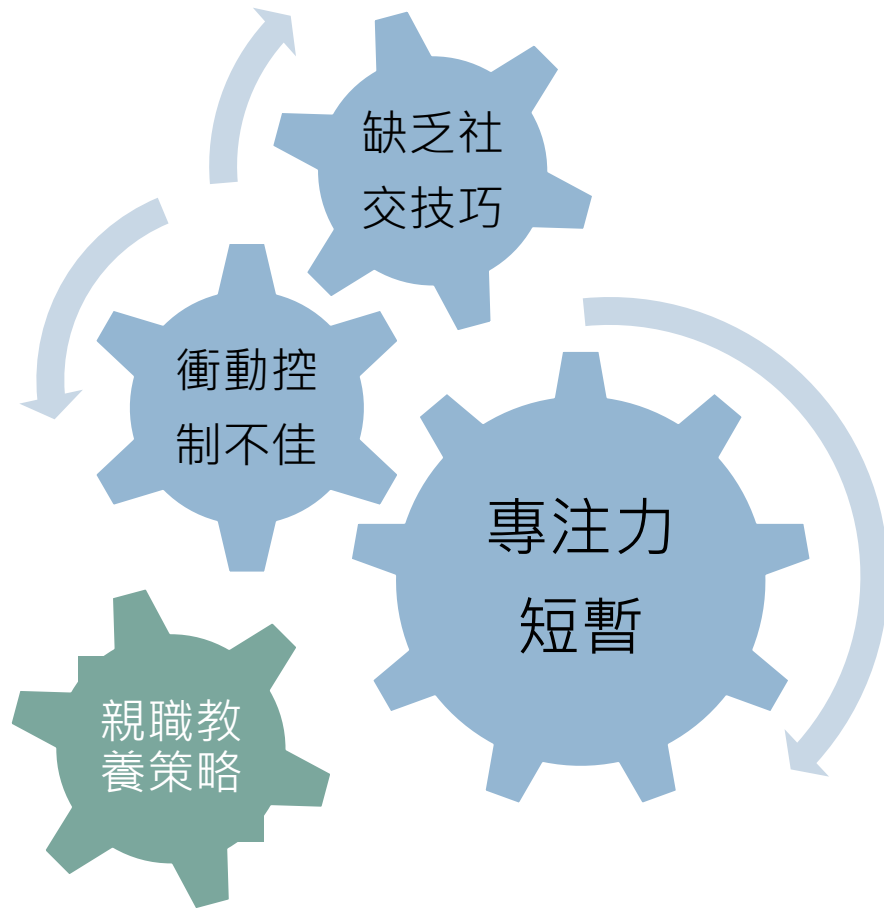
學業
成績

情緒
管理

人際
關係

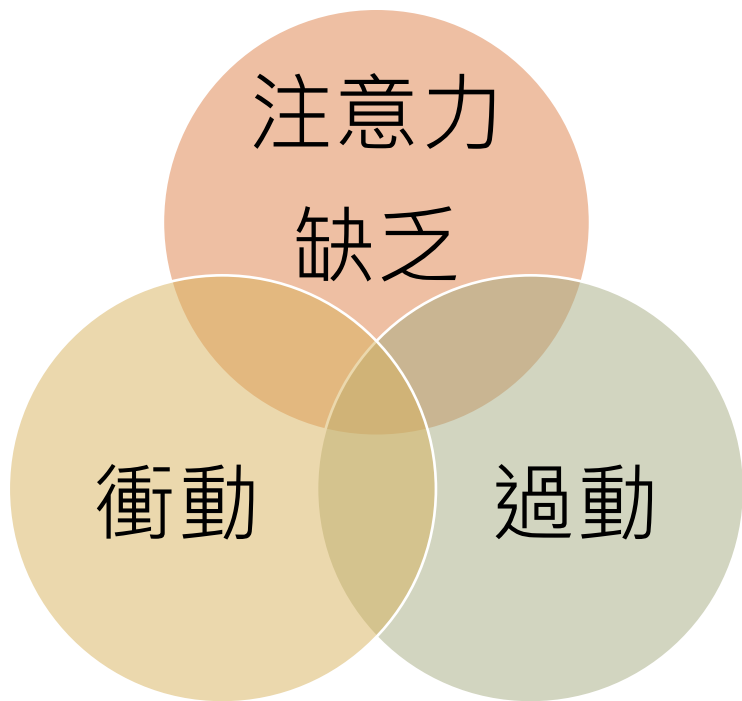
生活
習慣

情緒行為障礙



- 無法專心、坐不住、愛講話
- 不寫功課、寫得慢、忘了交
- 精力過度旺盛
- 同儕互動困難、好強爭辯
- 好辯、頂嘴、不遵守規範
- 團體活動配合與參與度不佳
- 說謊、偷竊、品行問題
- 好管閒事、行俠仗義

注意力不足過動症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)



- 坐不住、精力旺盛、靜不下心
- 砸砸跳、衝來衝去、不聽指令
- 恍神、東摸西摸
- 沒有時間觀念、拖延
- 做事缺乏條理和計畫
- 沒有耐心、容易挫折
- 聽毋人話、說不聽
- 故意反抗行為、硬嘴
- 不斷尋求更多刺激

衝動控制不佳

圖片來源：

<http://blog.xuite.net/i20jay/123/19304907>

- 無法輪流等待
- 急著說話、發言
- 經常打斷或干擾別人
- 管不住自己的手腳與嘴
(碰東碰西、說話未經大腦)
- 動手動腳的肢體行為
- 經常粗心大意
- 無法觀察環境導致危險 (爬高、危險動作等)
- 情緒容易爆衝或被挑釁



ASD與ADHD的盛行率

ASD

- 盛行率：0.6 %
 - 2013年北市統計泛自閉症小學生中，約有40%為亞斯(AS)-親子天下63期
- 男：女=4-5：1
- 部分伴隨ADHD症狀
- 特教法<自閉症>

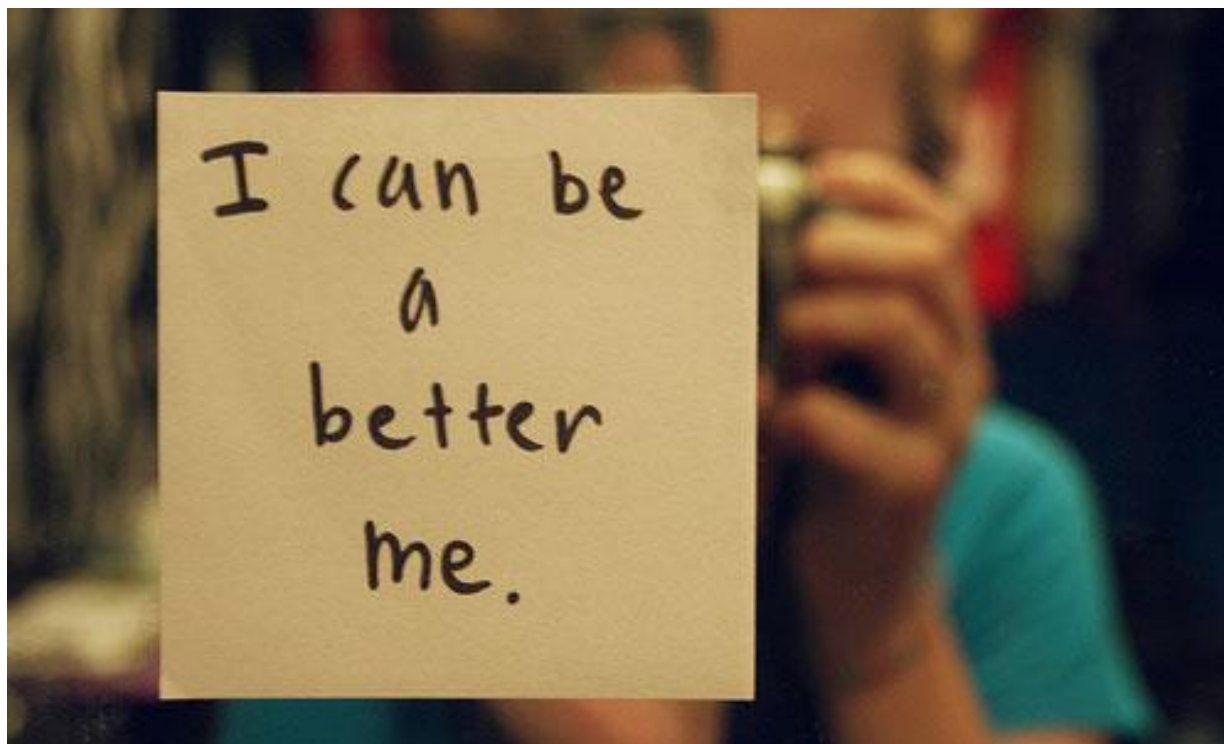
ADHD

- 盛行率：5~10%
(國內 7.5%)
- 男>女
 - 男多以過動和衝動為主。
 - 女多為不專心，易忽略。
- 特教法<情緒行為障礙>

部分資料來源(臺大醫院精神醫學部衛教天地)：

<https://www.ntuh.gov.tw/PSY/Healthy/Attention/default.aspx>

改變，先從了解和接納開始！



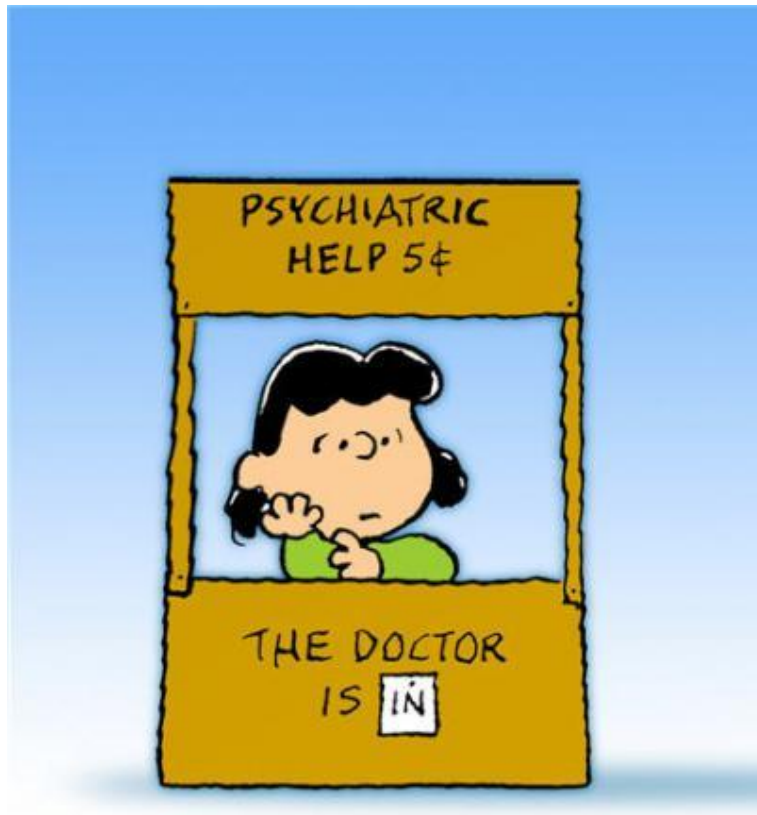
圖片來源：<http://member.healthyd.com/space.php?uid=3944&do=blog&id=46972>

10

2. 輔導策略

- 專注提升、衝動
控制、社交技巧

情緒與行為障礙學生的輔導策略



- 藥物治療
- 專注提升訓練
- 自我覺察訓練
- 衝動控制訓練
- 情緒管理訓練
- 社交技巧訓練
- 行為規範+行為改變技術

圖片來源：<https://www.psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201004/why-do-so-many-people-seek-therapy>

1. 專注提升訓練

- 日常生活中充滿著許多訊息，處理訊息的心理能力就是**專注力**。
- 不同的注意力類型：
 - 聚焦 (Focused A.)
 - 選擇 (Selective A.)
 - 分配 (Divided A.)
 - 轉換 (Alternating A.)
 - 追蹤 (Sustained A.)

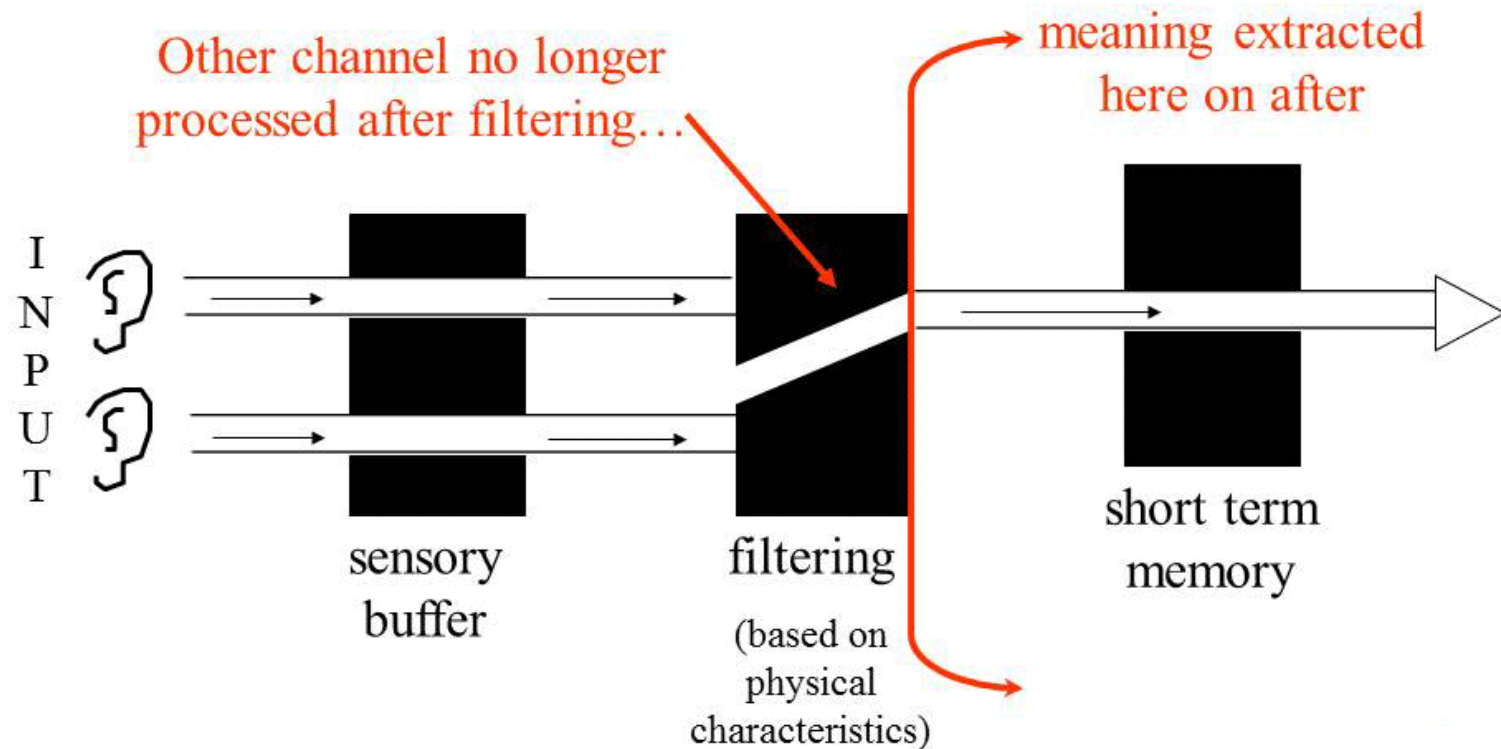


ATTENTION

圖片來源：

https://flashpoint2016.files.wordpress.com/2013/01/attention_sign_l.jpg

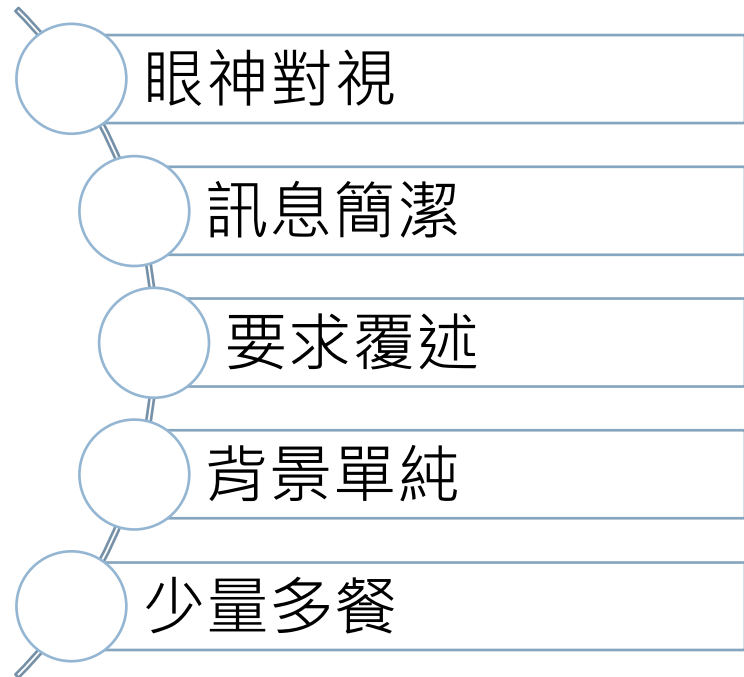
Broadbent's Filter Model



1. 專注提升訓練

- 聚焦/集中性注意力：能有效掌握需要的訊息，並針對不連續訊息，得以注意。
- 選擇性注意力：有無辦法從眾多訊息中，注意到目標物。
 - 注意力廣度：能夠注意到的範圍。
 - 對目標物的動機。

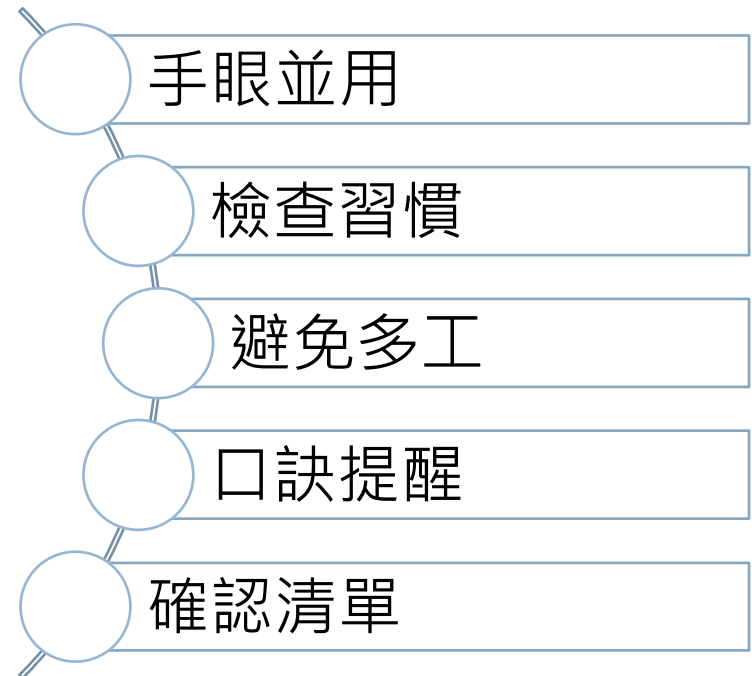
提升策略：



1. 專注提升訓練

- **轉換性注意力**：能針對訊息進行轉換的設定，以及所展現的流暢度。
- **分配性注意力**：針對多樣、同時的工作，還能保持專注的能力。
 - **注意力廣度**。
 - **工作記憶廣度**：接收訊息後，所能同時處理的訊息量。

提升策略：



1. 專注提升訓練

- 追蹤/持續性注意力：能夠處理訊息的持久程度。
- 注意力是...
 - 具有個別差異。
 - 有限度的資源。
 - 黃金時段效果。
 - 能夠透過訓練擴展。
- 注意力恢復理論：城市需耗費較多注意力資源，故鼓勵多與大自然親近。

提升策略：

有效率的專注

- 發掘黃金時段、休息 vs. 休閒

轉換任務項目

- 不只要能靜，也要動得夠！

視覺記錄輔助

- 記憶是短暫的，紀錄是永恆的。

保持心的容量

- 減少聲光刺激、練習靜心活動

2.衝動 控制訓練

- 面對慾望或衝動，藉自我控制創造時機進行評估，進而抉擇最適當的問題解決策略。
 - 降低情緒
 - 暫停練習
 - 獨處能力
 - 團隊運動



2. 衝動控制訓練



圖片來源：

<http://rtcworld.blogspot.tw/2011/03/blog-post.html>

隔離

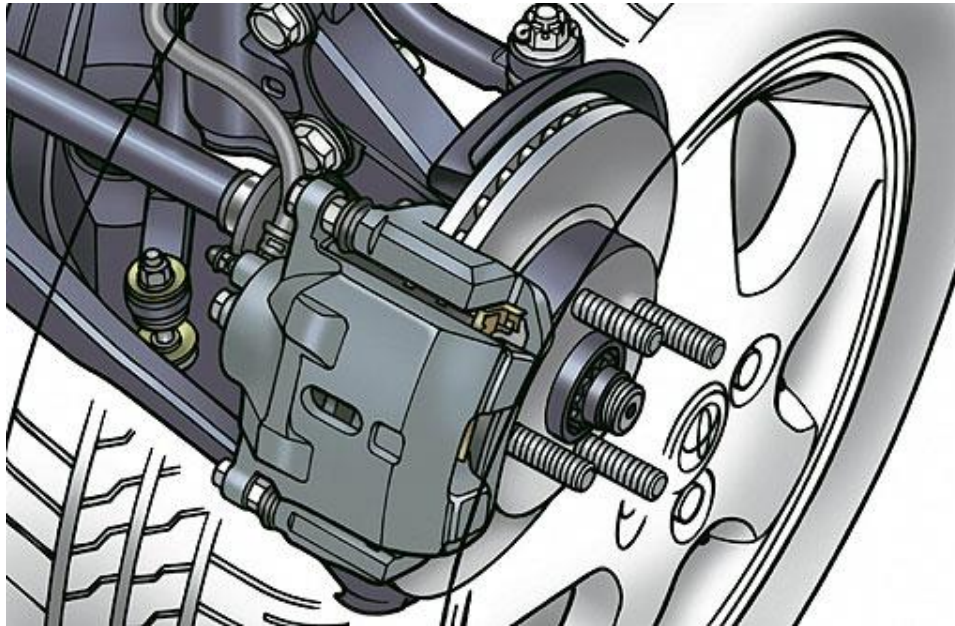
- 深呼吸
- 數數字
- 不傷己不傷人

降溫

- 合理發洩活動
- 給予情緒同理
- 討論問題解決

停

2. 衝動控制訓練-暫停能力



圖片來源：

<http://family.saycoo.com/thread-115060-1-1.html>

- 平時鍛鍊剎車系統。
- GO-Not GO 活動
 - 行動前，數3秒。
 - 品質>速度。
 - 「重來」，去制約。
 - 「暗示」，不說破。
- 玩遊戲，：
 - 1-2-3 木頭人
 - 閃靈快手

2. 衝動控制訓練

- 獨處練習



圖片來源：

<http://www.xinli001.com/info/100003943>

- 團隊運動



圖片來源：

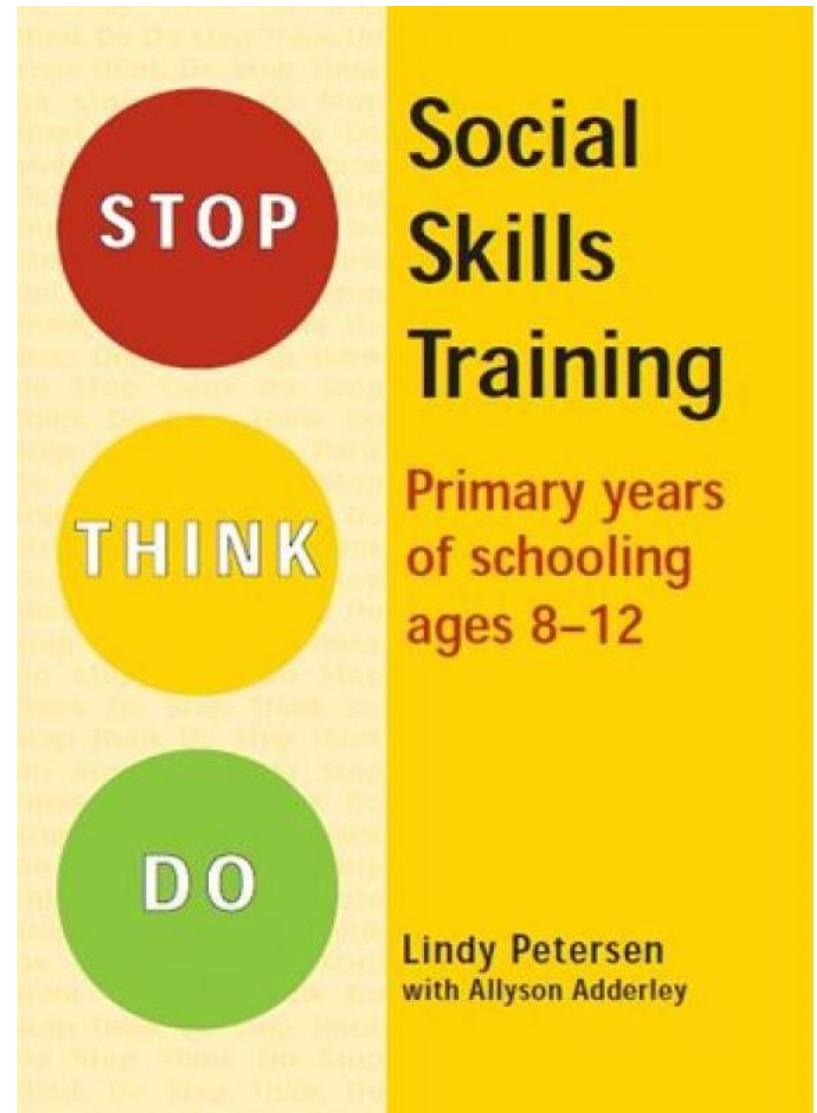
<http://www.taopic.com/vector/201208/210405.html>

2. 社交技巧訓練

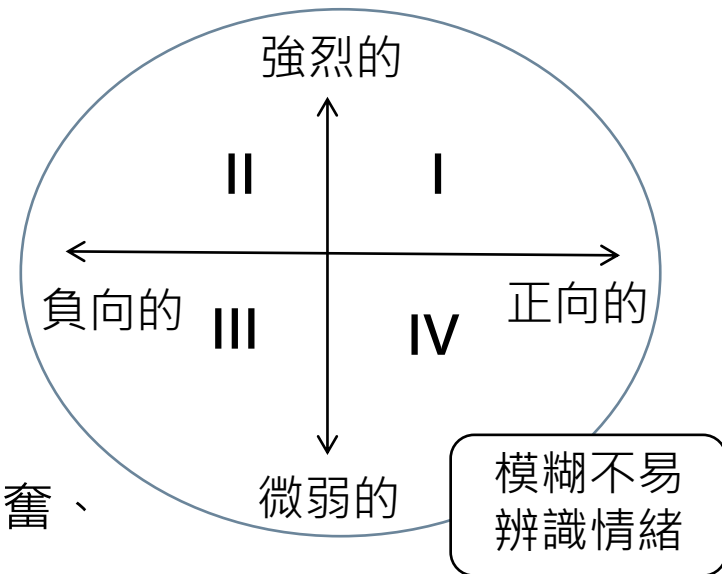
- 情緒的覺察與表達
- 訊息的認知與處理
- 同理心的練習
- 社交技巧的掌握
- 安全感與自信心培養

圖片來源：

http://www.thinkingtoys.ie/index.php?route=product/product&product_id=3042



2-1. 情緒的覺察與表達



A. **正向**：開心、喜悅、高興、快樂、興奮、

狂喜、自信、期待、感動、得意、幸福、滿足...

A. **負向**：生氣、憤怒、難過、悲傷、哀慟、絕望、害怕、恐懼、

疲憊、煩躁、懷疑、痛苦、空虛、丟臉、自卑、忌妒...

A. **中性**：安心、輕鬆、安全、舒服...

B. **其他**：解脫、委屈、無奈、失望、矛盾、無力、孤單、遺憾、...

2-1. 情緒的覺察與表達

『情緒水庫』

1. 先洩洪再調節。

2. 訓練動口不動手。

- 邀請孩子自己說(覺察)

- 幫忙孩子說出來(同理)

3. 我訊息：

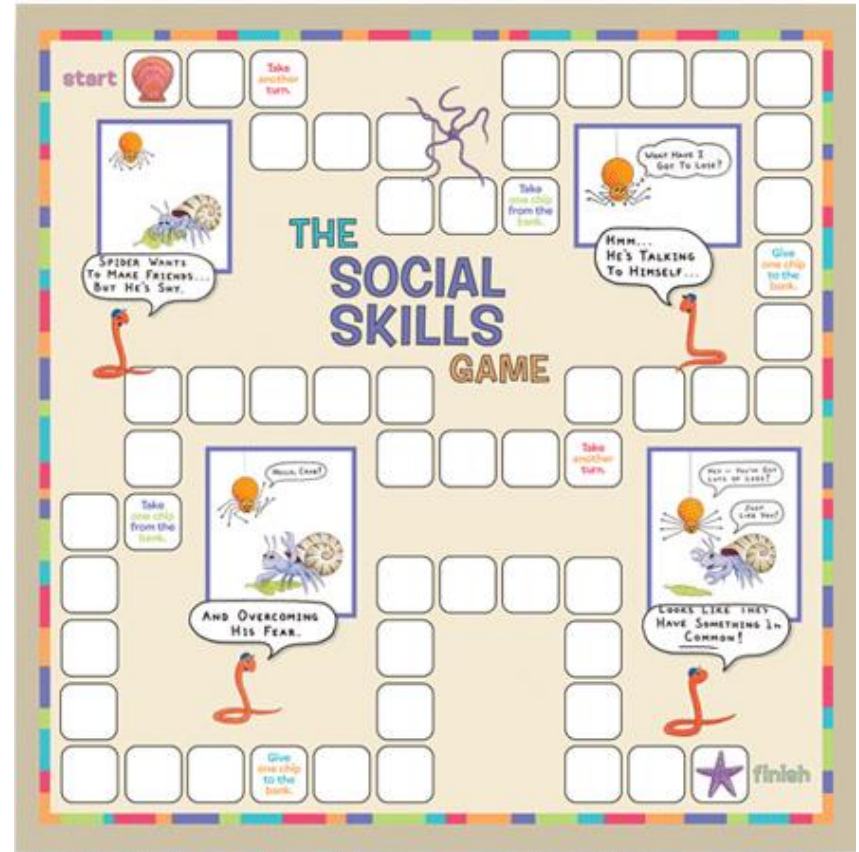
「當... (事件、想法行為)，我覺得... (情緒)，

所以我希望... (方法)」



2-2. 訊息的認知與處理

- **目的**：練習分析並判斷社會情境中所接受到的訊息。
 - 肢體語言、臉部表情、情緒表現。
- **事前預防**重於事後補救。
 - 給予社交故事(或事情發生後)，討論前因後果。
 - 教導和條列可能發生的事實真相。



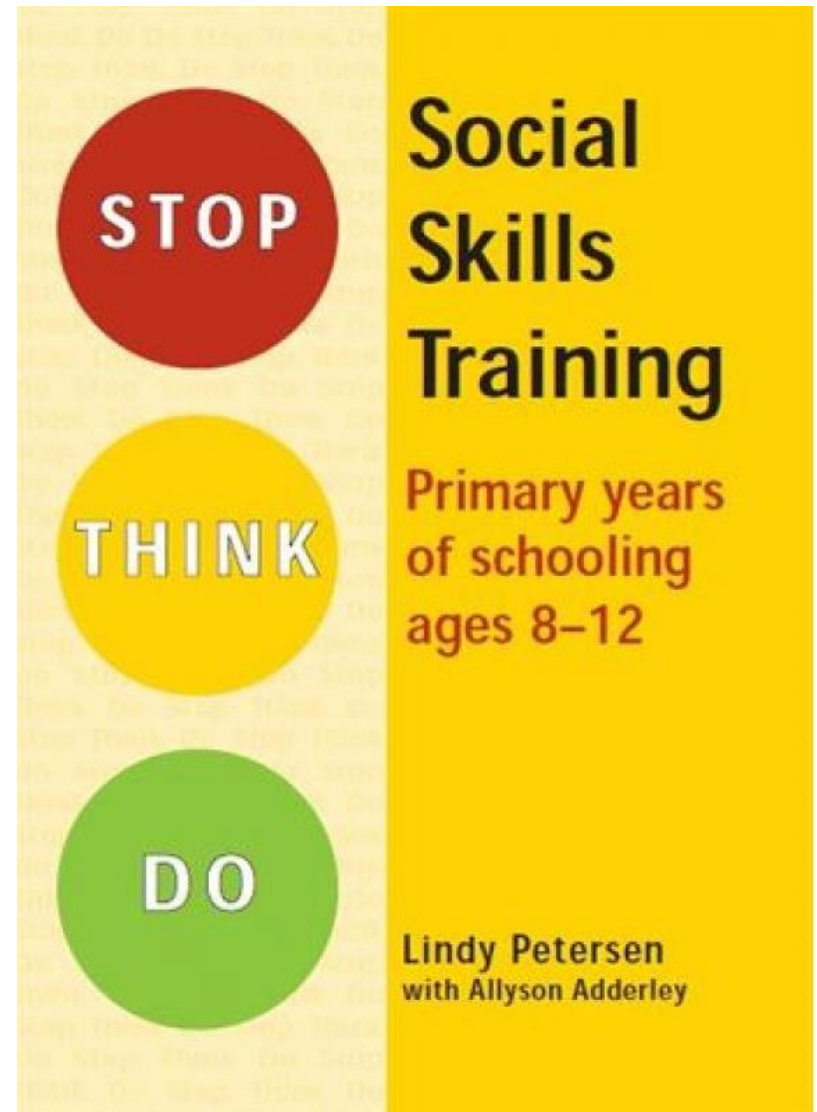
圖片來源：https://www.wpspublish.com/store/Images/Product/Social-Skills-Game_W-411.jpg

2. 社交技巧訓練

- 情緒的覺察與表達
- 訊息的認知與處理
- 同理心的練習
- 社交技巧的掌握
- 安全感與自信心培養

圖片來源：

http://www.thinkingtoys.ie/index.php?route=product/product&product_id=3042



4. 行為改變技術-與孩子討論目標

The collage features several distinct promotional elements:

- Top Left:** LINE FRIENDS double-layered pouches (雙層夾鏈袋) with a 145元 free gift (145元免費送) offer.
- Top Middle:** A large orange scratch-off lottery grid (開獎號碼) with numbers 1-40 and a 40-point prize.
- Top Right:** LINE FRIENDS merchandise including a clock-shaped piggy bank (造型公仔鬧鐘存錢筒), a color-changing umbrella (變色摺疊傘), and a set of mugs and spoons (攪拌棒馬克杯).
- Middle Left:** A grid of 15-point offers (集滿15點) for various products like instant noodles and snacks.
- Middle Right:** A 7NET fast collection point (7NET快速集點專區) offering a free earphone (免集點送公仔耳機塞觸控兩用筆).
- Bottom Left:** A 5-point offer (集滿5點) for a variety of products including instant noodles and snacks.
- Bottom Right:** A 15-point offer (集滿15點) for a variety of products including instant noodles and snacks.



面對這類兒童，請這樣做！

- 火山爆發時，
 - 隔離法 (Time-out)。
 - 安全的替代發洩行為。
(丟紙團、捏黏土、盡情揮灑)
 - 倒數計時+放鬆練習。
(調整呼吸、摸背安撫)
- 同儕衝突時，
 - 私下了解，降低情緒反應。
 - 先同理，再討論問題解決。
 - 找到正向表現，提升自信。
 - 聚焦例外，避免二分思考。
 - 協助化解衝突之後的尷尬。

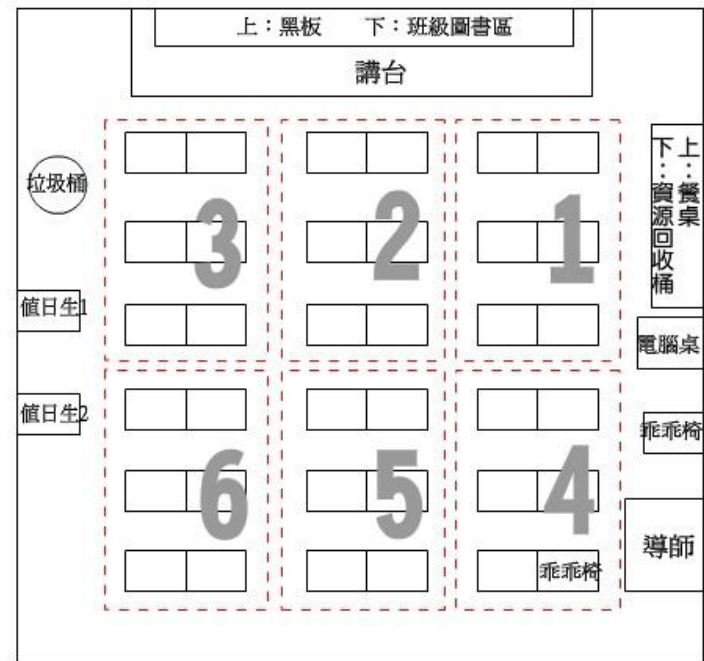


3. 班級經營篇



3-1.環境的設定-座位、課桌椅

- 專心的黃金座位。
 - 小團體、幼兒、國中小。
 - 孟母三遷的啟示、飛機分流法。
- 乾淨的書桌是專注的開始。
 - 請家長不要讓孩子帶太多文具。
- 善意的特別體醒-肢體語言。



圖片來源：

<http://reader.roodo.com/oldsu0/archives/6158231.html>

3-2. 團體規範-就座、舉手發言

- 前3-5分鐘的暖身時間。
 - 使用眼神環顧四周；口訣幫助自我檢視
- 給予孩子任務，適時離開座位活重
- 目標行為要說出來。
 - 行為前(自我提醒) vs. 行為後(增強)
 - 「記得舉手」、「有耐心等待」、「專心」



圖片來源：<https://buzzorange.com/2015/12/16/funny-election-pic/>

3-3. 學習策略-分割任務、重複提醒

- 活動的穿插與分配。
 - 群體 vs. 個別 / 動態 vs. 靜態
 - ADHD-延長時間；一般孩子-複習或增加難度。
- 便條紙和學習單，架構重點。
 - 視覺線索和有脈絡可循。

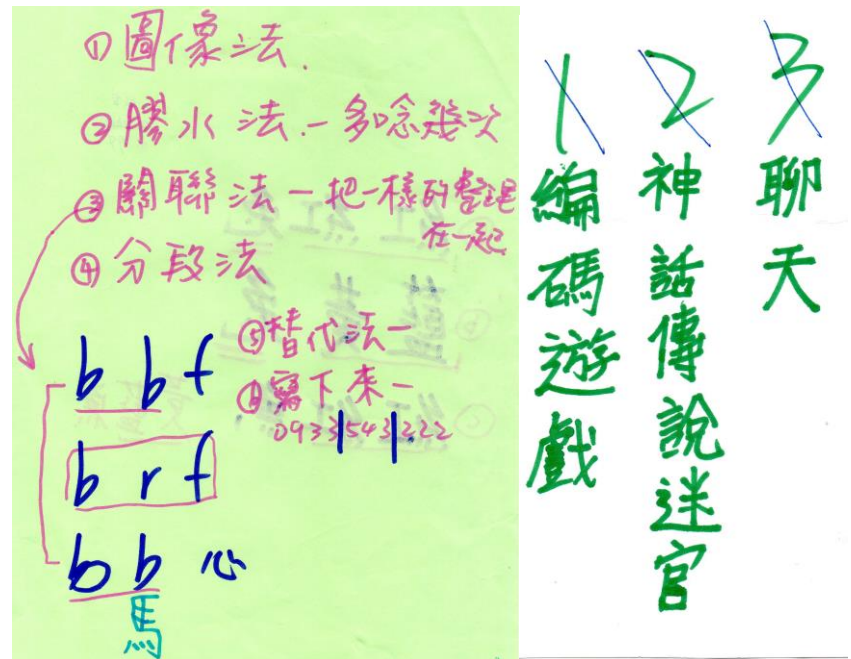


圖片來源：

<http://pansci.asia/archives/75278>

3-3. 學習策略-記憶術、心智圖、時間表

- 標準：重質不重量。
- 程度好同儕筆記的助益。
- 學習看課表與使用清單。
- 與家長合作，增加學習效能。
 - 規律且切分的時間結構。



3-4. 同儕相處技巧

- 教導傾聽的技巧
 - 常發生-打斷別人說話、主導談話內容、說話太大聲、取笑奚落別人、事情不順心就生氣....。
- 從少數的人際關係開始累積。
- 角色扮演討論社交情境。
 - 示範道歉、應對進退。
 - 安排社交技巧的課程。
- 激發責任感與練習尊重他人。



圖片來源：

<http://hk.epochtimes.com/news/>

親師溝通技巧

- 肯定優勢行為，反映困難行為
- 詢問父母處理經驗。
- 小心避免給予標籤化。
- 提供正確的衛教資訊。
- 「共同」討論因應策略。
- 說明並轉介專業協助。
- 其他...

accept respect



圖片來源：

http://drralph.pbworks.com/w/page/50274989/s12m_social%20skills

寬欣

心理治療所

Psychology
Clinic

讓我們陪伴您度過生命中的重要時刻－寬欣 懂得您的心



地址 / 台南市北區育德一街227號

電子信箱 / kx.kxmind@gmail.com

Website / <http://www.kxmind.com/>



寬欣心理治療所

預約電話 : 06-2510966

預約時間 / 周一到周五 下午13:30 - 9:00

為提供您最優質與安心諮商品質，本所服務皆採取

預約制。

