

ADHD幼兒之情緒因應 三步驟策略

撰文：大千綜合醫院 陳詠寧 臨床心理師/丁敬興 職能治療師

注意力不足、過動及衝動的孩子在跨情境（居家、學校或其他場合）易出現的主要症狀有：

注意力不足

注意力快速轉換、無法持續專注、對無聊的活動忍受度低

過動

坐不住、動來動去、常跑跳、無法安靜一段時間

衝動

常插話打斷會談、無法排隊或輪流等待、常不經思索就脫口而出，想到什麼就說或做

而這些症狀會導致孩子在面對生活上遇到困難和挫折，像是以下情境：

★ 注意力不足

小明在幼稚園常常因為沒注意聽講被老師糾正；外界一有什麼聲音或刺激，馬上就被轉移；對於靜態的遊戲則往往無法完成，做功課或遊戲時比較不能注意到細節或常因粗心大意而做錯；時間一久，小明越來越不喜歡上學，早上賴床，常常說肚子痛，上學前後很容易發脾氣...

★ 過動

在公車上小明不斷敲打窗口、又叫又跳，似乎對此覺得好玩而開心大笑；而此番行為已引起旁人側目，媽媽感到非常羞愧和尷尬，不斷指示和提醒（呵斥）小明：“唉！你能不能乖一點”、“不要亂動”、“為什麼這麼不聽話”，被責罵後小明很生氣，然後開始大力地跺腳...

★ 衝動




小明和其他小朋友一起玩遊戲時，常指示別人按照自己想要的方式玩，無法遵從規則、搶著要先玩而跟同學打架，失控地亂丟玩具，最後同學都不太喜歡跟他一起玩...，小明覺得不爽，「為什麼不和我玩，太過分了！」

當孩子因症狀影響而產生負面情緒時，我們可協助孩子澄清 / 辨識情緒、協助其命名情緒，給予同理和接納，像是「我看到你在跺腳，我想你現在應該很生氣」、「小朋友都不跟你玩，你感到生氣和難過」，然後再引導其合宜的因應策略。

給兒童的情緒介入策略




- ✓ **學習辨識自身的情緒:**可準備幾個小瓶子、小石頭或細沙，在每個瓶子貼上不同的情緒貼紙，當孩子有情緒起伏時，引導孩子取出符合自己當下情緒的瓶子，然後把小石頭或細沙依據當下情緒強度決定放入多少的量，待一段時間後（兩個禮拜或一個月等）帶領孩子去看哪個情緒瓶裡有最多的小石頭或細沙。
- ✓ **引導合宜的因應策略:**居家可規劃冷靜區，放置一些黏土、抱枕或軟墊、冷靜瓶，當孩子處於負面情緒最高峰時，讓孩子學習「暫停、冷靜」的策略，請孩子到冷靜區，用力的擠壓黏土或抱枕，以發洩和緩解情緒，待情緒稍緩後再與其進行溝通和討論，鼓勵孩子用「好好說」的方式，練習表達自己的想法和情緒感受。

當孩子處於高亢的情緒時，我們可以嘗試使用遊戲治療中常會運用的技巧（ACT）來幫助孩子緩和情緒：

-  「A」(Acknowledge the child's feelings, wishes and wants)：嘗試同理和接納孩子當下的感受、渴望及想法
-  「C」(Communicate the limit)：清楚說明限制的原因
-  「T」(Target acceptable alternatives)：提出可執行的替代性行爲



以上述情境來做介入，當小明可能因興奮而敲打窗戶、又叫又跳，可依據ACT調整成以下三步驟：

-  「A」試著同理孩子當下的情緒，找出最可能貼近其內心狀態的想法：“媽媽知道你覺得坐公車出來玩很新奇、很興奮又叫又跳”
-  「C」清楚說明限制：“但許多人搭公車是去上班或上課，能夠讓你跑跳的地方是公園，而不是像公車這樣的大眾運輸工具”
-  「T」提出可執行的替代性行爲：“因為我們不能在公車上跑跳，但現在你可以坐在椅子上玩小車車”

✗ 不建議 家長使用「情緒抑制」的方式來處理小孩的情緒問題，比如：「這有什麼好哭的」、「為什麼你那麼愛生氣」，當孩子的情緒無法適時抒發，長久會對其身心造成負面影響；小孩的任何情緒都需要被看見，因此建議家長帶領孩子去辨識情緒，給予同理和溫暖接納的態度，讓其明白情緒是來來去去、起起伏伏的，有時開心、有時難過，這些情緒都是再正常不過的事，學會面對和控制，我們都可以成為情緒的主人。