

不能不知的特教知能☺

ADHD孩童情緒行為及處理

成淵高中特教組 提供



注意力不足過動症為一種腦部功能異常之疾病，主要的症狀類型為：注意力不足、過動與衝動行為，而且需在12歲前就有數種這些症狀表現。這些症狀除了影響孩子的學習，亦會干擾其人際互動與社會適應，並可能產生許多不適切的情緒反應以及行為表現。下列為其常見的情緒行為表現：

1. 自我控制有困難

因專注困難，導致常犯錯、工作效率差、遺失東西、難以完成交代的作業與任務。因過動與衝動而難聽從指示、無法輪流和等待，且多話、易干擾別人。

2. 易怒

面對壓力的承受能力較弱，壓力大時，情緒起伏不定、常逃避或拖延。時常不依情境表現合宜行為，照顧者或老師難以控制其行為，同儕不了解其有專注與衝動抑制的困難，而易被大家誤認為「明知故犯」，在互動中常發生爭執。這些與環境互動的負面經驗，可能導致孩子覺得別人對自己不友善，而較浮躁不安、充滿敵意，容易被激怒或激怒他人。

3. 缺乏自信

因其不專注、過動與衝動之症狀，造成其學習效果差與生活表現不佳，易與照顧者或老師、同儕們起衝突，而可能會出現自卑、缺乏自信、自暴自棄、不喜歡上學等情形。

孩子情緒來時怎麼陪伴、引導？

1. 同理與接納孩子的情緒

當孩子有情緒反應時，先試著與孩子的情緒產生連結，嘗試讓孩子知道你努力聽懂、貼近他當下的感受與行為背後的需求。可從他的表情、行為與環境事物，試著去描述出孩子當下的感覺，譬如：「是不是因為...，所以你很生氣/難過/緊張，所以你做了...行為」，或是「看到你剛剛手握拳頭、一直瞪著 oo，是不是因為.....，你現在很生氣」。對於 ADHD 特質的孩子，容易因衝動抑制的困難，想到什麼就去嘗試、探索，因此時常在情境中被大人制止限制，認為孩子的行為故意搗蛋或刻意挑釁，往往讓孩子覺得被誤會，覺得委屈、不公平或甚至想報復等感受，有時以更強烈的行為來表達情緒，最後產生更多的衝突。因此面對孩子情緒下的行為，大人除需努力保持冷靜外，也需要進一步思考孩子行為背後的需求或動機，同理孩子在行為背後隱含、未說出口的內在語言。

2. 教導辨識情緒與表達

當孩子因受挫而出現情緒行為時，大人習慣給予否定的反應，例如：「這有什麼好生氣的！」、「你怎麼那麼愛生氣！」或是「不准哭」等，這類否定的回應更加深孩子的負向情緒強度。較好的回應方式是：「我知道不能玩手機讓你覺得很生氣」，協助孩子知道自己正在發生什麼事，也可以與同理相連結：「你因為想玩手機被拒絕，所以覺得很生氣」。過程中當引導孩子將情緒適切地說出來，幫助他述說引發情緒的事件，更可讓孩子整理自己的經歷和思緒，對於自己情緒更能掌控。

3. 引導孩子適切的因應策略

以上述的例子來說，孩子因想玩手機被拒絕而生氣，當理解與接納孩子情緒後，孩子情緒也逐漸緩和下來，便可進一步與孩子討論情緒的表達與發洩情緒的行為，例如：情緒的表達，「我很生氣你不讓我玩手機」、「我討厭oo弄壞我的積木」，發洩情緒的行為，「下次你很生氣想摔東西的時候，可以打枕頭或大力捏黏土」「除了摔東西，你生氣時，還可以……」(討論無傷害性的發洩行為，例如丟娃娃或搥枕頭)。

對於ADHD特質的青少年，其實他們期望向大人證明他們可以做得好，但他們較容易情緒化、挫折忍受度低、更容易自我防備等特質，造成與父母、老師或同儕間更多的衝突和爭執。大人的協助與引導，目的在讓青少年學會更為適合的問題和情緒解決技巧，應用在日後的生活和互動中，也讓孩子的情緒發展漸趨穩定。

※好動/過動簡易量表及校內疑似特殊需求學生輔導、篩選及轉介流程供老師們參考。

