

# 學齡前講道理、學齡期談關係



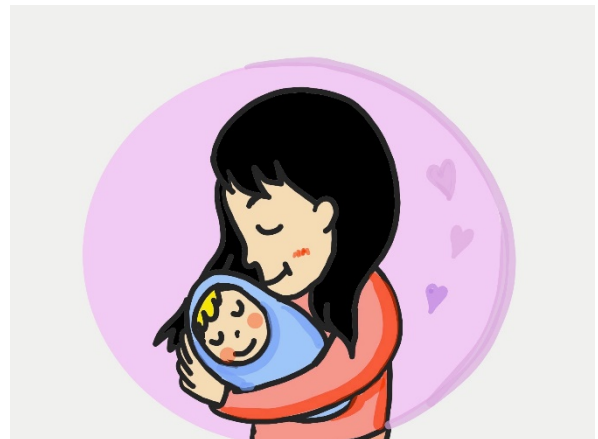
## 青春期的重視價值感與歸屬感

社團法人高雄市  
臨床心理師公會  
施文逸、游于涵、蔡知圃  
臨床心理師群編制  
83399鳳山郵政第27-88號信箱  
服務專線0982-626863  
<http://www.kcpa.org.tw>  
衛生福利部補助

情緒是人類共同的語言，多數人天生就能透過情緒的表達和理解，  
傳達許多需求，並且在情緒的回應中得到人際互動的滿足感。

## 增進學前孩子好情緒（3-6歲）從情緒覺察做起

ADHD 學齡前的幼兒可能因注意力品質不佳或情緒困難而較難與同儕一起互動、遊戲，同儕間的接受度可能因此下降，這些互動間的挫折累積都可能讓孩子在人際上形成負向循環（注意力調配困難或情緒調節困難→負向經驗→挫折情緒累積→衍伸負向情緒），造成幼兒的天賦 - 「遊戲」品質大為下降。



對學齡前具注意力不足特質的幼兒來說，對較簡單的情緒是能正確理解的，但孩子容易因為沒有專注於互動而忽略了環境情緒線索；因此，我們可以試著引導孩子先將注意力轉回互動對象身上（如：「你看看他的表情，是什麼心情呢？」），再請孩子試著產出合適的回應。對具過動/衝動特質的幼兒而言，較容易生氣、哭鬧或難以平復激動的情緒，我們可以先和孩子練習說出當下的需求，辨識自己的情緒與強度，並做情緒調節的練習（如：深呼吸、做喜歡的活動），從中體認到自己行為與情緒變化之間的關聯性。

# 增進學齡孩子好情緒（6-11 歲）從親子關係做起

孩子進入到結構化的學習環境，這個小型社會化的過程，是充滿美麗冒險的旅程。這時期您會注意到：孩子多數的生活是獨立於家庭之外，孩子每一天聽到、看到、體驗的人事物都會成為孩子新的世界觀。您會發現，親子間相互的理解就需要更多機會相互「分享」和「溝通」。



您期待孩子在這個時期已開始能控制自己情緒，然而您也必須注意到：一個 ADHD 孩子要能逐步能掌控自己的情緒行為，需要比其他孩子更多時間淬煉。過去多項研究均顯示 ADHD 孩子前額葉發展相對較慢，我們鼓勵您在訓練孩子掌控情緒時，先給自己一段時間，練習有品質的方式陪同孩子一起經驗各式各樣的情緒感受。孩子每一天都在透過生活的大小事件，體驗「難

過、失望」，更經驗到的是「當我難受的時候，我仍然相信這世界有人與我同在」，孩子不孤單，也更有力量探索與處理自己的感受。

## ◎ 陪伴學齡孩子的父母可以：

- ✓ 給自己按一下「暫停鍵」：停！當你注意到孩子情緒行為的當下，您浮現的念頭、畫面、聲音是什麼？這個關鍵時刻浮現的任何線索，會像車子前輪驅動您後續的行動。
- ✓ 找到信任的勇氣：感受它！任何的聲音畫面、負向的念頭是否阻礙了您對孩子的信任、減低了您表達愛的機會？選擇一個孩子做得好的地方，試著簡短、具體且正向地稱讚孩子。
- ✓ 設定清楚的界線：能 / 不能做的事，如果能提前建立明確的規範和原則，您與孩子的爭執會大大降低。而除了規範，也別忘了激勵和適切的獎勵回饋。
- ✓ 引導孩子思考問題、增進問題解決能力(青春期後的孩子亦適用)。例如：設立具體明確的可達成目標，列出方法步驟並確實執行，最後檢核此方法的可行性。

# 增進青少年好情緒 ~ 同儕關係與自我認同

情緒是我們大腦和環境互動下的身心反應，在大腦發展上，邊緣系統大約在青春期時成熟，但掌管理性判斷和自我監控的前額葉皮質一直到 20 多歲還才不斷變化，較晚才會成熟，使得青少年容易經歷情緒風暴與震盪。ADHD 的青少年因為組織規劃、維持目標導向行為與自我控制不佳，更容

易有課業、人際相處，與 3C 產品使用的自我管理問題，而易衍伸出負面情緒，以及較低的自我認同感。我們可以把這階段視為一個孩子需要培養自我認同、學習和同儕相處以及練習自我監控的必要過程。

◎ 在協助青少年的身心成長與情緒自我調適上，父母和師長可以嘗試以下做法：

- ✓ 了解孩子行為背後的需求：例如：追求冒險與刺激、獲得肯定與關注、同儕團體的認同、展現自我風格等。孩子可能會出現少思考而快速的決策，模仿與表現所屬同儕團體的行為、習慣，但這並非代表有這些需求是不好的，而是教導孩子該用怎樣適切的方法來滿足這些需求。
- ✓ 與孩子溝通時使用『我訊息』的方式溝通：包含三個部分：對孩子行為的具體描述、父母 / 師長對於孩子此行為的感受與心情、孩子行為對於孩子自己或他人造成的具體影響。重點在於以少指責或批評的方式，以清楚、具溝通性的方式讓孩子能反思自身行為的後果。
- ✓ 教導孩子幫自己煞住車與找到自我提醒的方法：例如：學習適時地對自己喊停、自我激勵與提醒自己於什麼情境下該做什麼事的自我監控方式。可善用隨身小物、筆記本與電子軟體，亦可自製小物來作為提醒物(如市面上的靜心瓶、冷靜瓶)。重點在於引導孩子能主動地嘗試與投入於使用這些策略才可事半功倍。
- ✓ 培養有益身心健康與增加人際互動機會的休閒活動嗜好：例如：戶外運動、學校社團活動、藝文展覽 / 表演、各式營隊、美術或手工創作、公益活動等。
- ✓ 青少年孩子面臨較多的同儕歸屬與自我認同課題：家長/師長可善用傾聽與探問方式協助孩子了解自我以及與他人的關係，可使用人、事、時、地的方式來逐步協助孩子整理事件脈絡，再嘗試讓孩子思考自己與他人互動時自己的想法/感受，他人可能的想法/感受，以及行為造成的結果。最後用問題解決步驟來帶領孩子找出『下次可以怎麼做』的方法。



教養歷程中，親子一同累積「情緒存款」，讓「教」和「養」更能夠貼近彼此的心；雖然不同發展時期採用的方法略有不同，但 ADHD 的孩子更需要我們陪伴、同理、支持與傾聽，示範並引導合宜的情緒行為技巧，讓孩子在社會化的過程中健康且自信的成長。