

兒童發展評估復健暨研究中心

孩子情緒行為問題處理技巧(下)

第四步 開始訓練吧!

♥ 針對不足的神經心理功能作加強

1. 大腦前額葉執行功能訓練-培養自我監控能力

☺ 監督：先描述孩子具體行為，回饋讓孩子知道要注意的具體行為是什麼。後讓孩子練習注意覺察自己行為。

☞ 你又沒有坐好了，請你坐好。(X) 專心!!(X)

☞ 坐好的意思是屁股坐在椅子上、腳踩在地上、手放在桌上。(0) 專心的意思是眼睛要看老師。(0)

☞ 你現在沒有坐好/專心喔，請檢查一下。(0)

☺ 控制：提示孩子觀察自己行為，進行自我控制和修正。

☞ 屁股要怎麼樣？腳要放哪裡？手要放哪裡？眼睛要看哪裡？

2. 大腦前額葉執行功能訓練-衝動控制訓練

☺ 需先等待、觀察，再依觀察結果作出不同反應。

☺ 需要煞車的活動。

☺ 如：心臟病改編版、老師說、木頭人、輪流遊戲、、、

3. 大腦前額葉執行功能訓練-工作記憶訓練

☺ 需先在腦中進行思考，才做出反應。

☺ 如：說說哪裡一樣或不一樣、多步驟活動、文字接龍、、

4. 大腦前額葉執行功能訓練-注意力訓練

☺ 如：找一找、大家來找碴、連連看、著色練習、快問快答、背景干擾、、、

5. 生活環境的調整

☺ 規律作息、運動、移除誘惑物

♥ 針對前因、後果分析，找到孩子問題行為的增強因子。

1. 前因 → 針對孩子的行為動機和原因作處理

2. 後果 → 調整自己的行為反應、改變孩子的行為結果

♥ 善用行為增強和消弱

1. 清楚一致的行為規範

2. 藉由給予不同的後果，提升孩子控制和改變自己行為動機。如：集點卡、冷靜椅。

☺ 好行為 → 社會性增強(口語、肢體)、實質性增強(遊戲時間、親子共讀)

☺ 不好行為 → 忽略、隔離

3. 建立行為契約(獎賞制度)

☺ 與孩子共同討論行為契約內容

☺ 內容要具體、清楚

☺ 設立階層性目標

參考資料:ADHD 兒童認知行為親子團體治療(心理出版社)

倪子洛臨床心理師/台北慈濟醫院復健科