

### 孩子情緒行為問題處理技巧(上)

面對孩子的情緒問題、行為問題，感到無力、挫折、焦慮、擔心、生氣、心力交瘁都是很正常的！到底要怎麼辦才好呢？請您跟我一起這樣做~~~

#### 第一步 冷靜，冷靜，再冷靜！

- ♥ 先好好照顧自己的情緒，再處理孩子行為。
  - ✓ 安排固定時間做自己喜歡的事。適時充電，儲備戰力。
  - ✓ 尋找同盟，替自己的情緒找到抒發窗口。
  - ✓ 情緒百寶箱

#### 第二步 把孩子放在心中，想一想。

- ♥ 想想看，哪些孩子的行為是自己可以嘗試接受，不勉強孩子改變的？
- ♥ 用具體的描述將孩子的問題行為寫下來(情境、人、時間點、行為)
  - ✓ 他總是衝來衝去，靜不下來。(X)
  - ✓ 寫作業時無法持續坐在椅子上，只能坐 5-10 分鐘，之後手就會開始玩筆、摸桌子、或是站起來。(0)
  - ✓ 他很愛生氣。(X)
  - ✓ 每次叫他把電視關起來去寫功課的時候，他都裝作沒聽到，當我把電視關掉後，他就會出現大哭大叫、打人的生氣表現，長達 30 分鐘。(0)
- ♥ 寫下當孩子出現問題行為時，自己的反應是什麼？
- ♥ 把這些行為列一張表，依困擾程度(1-5，5 分最困擾)評分排序。
- ♥ 選出目標，一次處理一個問題行為就好喔！

#### 第三步 事出必有因

- ♥ 冷靜思考、動動腦的時間到了！
- ♥ 分析孩子問題行為背後的神經心理功能
  - ✓ 衝動控制不佳？工作記憶容量不足？注意力持續度偏短？分配性注意力較弱？抗拒分心能力不夠？



- ♥ 前因分析 → 孩子行為動機、原因？孩子做出此行為的目的是什麼？
  - ✓ 能力不足？生病？挫折？被忽略？害怕被處罰？獲得注意？獲得想要的？逃避不想要的？……
  - ✓ 如：因能力不足被罵而感到挫折，導致故意行為、生氣情緒的產生？
- ♥ 後果分析 → 孩子做出此行為後，可以讓孩子得到什麼？家長的反應為何？
  - ✓ 如：逃避讓自己挫折的情境？