



【居家早療技巧指引】
在家治療怎麼做-給父母的小錦囊

臨床心理師 騫心曼



保持充實、輕鬆、美好的一天需要懂安排

居家安排不同性質的日常性活動和治療性活動(123)。

依照活動性質，切分時間時段。

- 分段、分時、有序，能保持學習的活躍性(輕鬆X充實=美好)。
- 集中性活動。需要投注注意力的活動，針對不同年紀(或是注意力持續度)去分配5分鐘、10分鐘和15分鐘，對學齡前幼兒是很剛好的時間!
- 動態和靜態活動交錯。我們知道動態活動能激發警醒度，可以協助靜態活動時的注意力，我們也需要去察覺孩子一天當中日常生理時鐘的警醒度高低，妥適安排。
- 休息能讓學習效能增能。

將治療目標嵌入日常活動中。

小秘訣: 父母的自律能提高孩子學習效能和家庭動能!



我能大概知道孩子適當的治療目標

- 能和治療專業討論、諮商個別化狀況當然是最好
- 如果沒有機會討論，可透過幼兒6大發展領域(粗大動作、精細動作、認知、語言、人際、身邊處理)或是症狀(如:分心、焦慮、社會互動症狀)去思考
 - A. 孩子會什麼...不會什麼....
 - B. 如果孩子能夠...就太好了
 - C. 我希望孩子...
 - D. 我懂我孩子的...



將治療目標具體化

我希望孩子能自動自發

我會將抽象的期望，變成我和孩子都「清楚、具體、能見」的實際做法。這個做法，能讓孩子思緒清晰、聰明和信任我，知道可依循的標準。

EX. 要求孩子在遊戲後收拾和整理個人物品

- a) 事前預告
- b) 事情發生當下，我會在旁告訴孩子情境因果的描述句「結束了，所以…」
- c) 事後肯定孩子，會告訴孩子「哇，我們收完了，太棒了」。
- d) 我的態度會溫和但是堅定。

- 孩子是很會的模仿貓，身教是樂於學習、樂於行動。
- 要有趣
- 留心孩子有興趣什麼
- 不能吝於讚美
- 共同投資遊戲時間，每次大約5、10、15分鐘，上午1~2次，下午也1~2次。
- 不要讓遊戲變無力的訓練

基本的學習原則

居家注意力活動的小錦囊

- 媒介/材料
 - 撲克牌
 - 水果圖卡
- 遊戲名稱: 心臟病
- 時段: 15分鐘
- 人數: 2人 (母、子)
- 適合年齡: 2-3歲
- 治療目標:
 - **注意力持續度**
 - 孩子能可以持續記住目標牌(EX. A、某特定水果)，並在20張翻牌後，持續進行焦點牌注意並拍打目標牌。