**如何幫助自閉症孩童建立友誼?**

**-人際互動介入模式簡介**

**撰文 復健科職能治療師　許見業／黃綺虹**

當孩子被診斷為自閉症時，往往是因為他們有社交溝通障礙、重複固著的行為與狹隘的興趣。在與人互動時，他們可能無法和人有良好眼神接觸，無法接收他人表情或肢體動作訊息、無法適切回應他人招呼或難以表達自己的情緒與意見、聽不懂隱喻言語而缺乏幽默感等，讓自閉症孩童在各種社會活動的參與上，皆低於典型發展的孩童，也影響到他們交友的能力及品質，讓「難以理解社交關係及難以建立友誼」成為自閉症的一種核心特徵。大多數時候，他們比同齡的孩童更常獨自玩耍，較少與同儕進行合作或競爭的遊戲，需要很多環境支持才能與他人建立友誼。

傳統介入自閉症孩童友誼的方法是使孩童「正常化」，即設法讓孩童可以變得與「正常」孩童相同，然後嘗試以一般人的方式去建立友誼。但隨著關注此議題的療育不斷投入與研究，介入自閉症孩童友誼發展方式也越來越多樣性並且系統化。

目前幫助自閉症孩童建立友誼的方法有：提高孩童參與社交互動的動機、增加開啟及持續與他人互動的能力、減少在團體中干擾的行為等。介入模式大致可分為「**同儕導向介入**」、「**社交技巧訓練**」、「**環境支持策略**」、及「**其他策略**」：

1. **同儕導向介入:**

我們在介入孩子友誼發展的過程中，時常會把孩子的同儕、朋友納入

其中。他們可以做為孩子的模仿對象，讓孩子學習適切的社交技巧，治療

師也可直接教導孩子在遭遇互動問題時所需要的互動技巧；孩童在此同儕

導向介入的互動過程當中，本身就可以增加社群中的人際網絡。

同儕導向的活動中，有一種治療模式是著重在提供孩童支持性並給予

孩童有類似朋友的關係。在與同儕一起參與活動或遊戲的過程當中，藉由

互相揭露自我或是提供彼此情緒支持來維持情緒穩定並且提高參與程度。

但在此種策略中，同儕的選擇極為關鍵。因此同儕的招募、配對及參與程

度都是極為重要的。這些同儕可能需要與孩童有類似的生活經驗、興趣或

休閒娛樂等，在某些研究當中，這些同儕、志願者與孩童的互動或是行為

表現都是需要被訓練或監督，才能對自閉症孩童的友誼建立達到一定的成

效。

**2. 社交技巧訓練:**

友誼發展的另一個重要介入模式是「直接教導孩童適切的社交互動 技巧」，內容包含教導孩童透過表情動作觀察他人情緒；引導孩童理解他人的想法及如何透過轉換想法同理他人；教導孩童如何與他人聊天；教導孩童如何適切與他人互動、學習在不同狀況的因應模式及調整策略等。常見的方法是將正常孩童或是故事中的人物做為模範來提升孩童社交技巧並透過多元方式引導孩童進入友誼關係，如：透過溝通輔具協助孩童進入互 動當中。

在社交技巧訓練中，有一種針對青少年的知名架構稱為「**PEERS®**」，這個架構教導個案如何在交友過程中與人交換資訊、選擇適合朋友、學習初次見面禮儀、如何進入陌生團體、使用幽默感、處理嘲笑及霸凌等14種不同的社交技巧。透過作業、討論以及家長訓練團體等方式來提升孩童社交互動技巧並提升交友品質。這對於華人育兒風俗及教育普遍強調尊重權威及高強度監控，且較不強調親子間的溝通的型態，此種教育家長引導技巧並且保有開放態度的介入模式，更有助於親子關係及孩童的社交功能的進步。

**3. 環境支持策略:**

最後一種方式是提供孩童適合的環境，增強他們的互動。這裡的環境

不只包含物理環境(如：空間場域、環境配置等)，也包含社會環境(如：家中其他人的態度或是可以提供協助的程度)。環境的重要性在於不只可以提供孩童增加與同儕的關係連 結，也可以提升孩子交友的自主性，並且讓孩童在互動的過程中感到安 全、舒適。而支持環境的結構包含：

(1) 提供安全感，如：父母親在場，或是孩子可以確切理解的情境。

(2) 提供建立連結的支持，如：家庭對交友態度；陌生環境中有熟悉的同

學或朋友在場；有其他協助成員在場；交友環境的接納與友善態度。

(3) 降低參與壓力，如：減少獨自遊玩或有被孤立情況；有機會加入與本

身特質同質性較高的團體當中。

環境支持策略介入的其中一種方式是在學校執行，抽離孩童及部分同 儕，在午餐時間討論相關交友策略，然後回到教室或家中執行應用。介入 內容包含辨別交友環境、確認孩童的參與程度、確認孩童的優劣勢及興趣、提供孩童適合活動、支持孩童有效溝通、創造社交互動機會、教導孩童應對不同社交情境、直接教導孩童互動技巧、提供個別化介入、與其他同儕互動、教師逐漸抽離等步驟流程。研究結果顯示這些友誼的介入對孩童的遊戲參與、社交連結、互動技巧能力皆有益處。

有研究特別針對社交技巧訓練及環境支持策略進行比較，結果顯示兩組孩童在社交互動技巧上並沒有太大的差異，但兩組在社交網絡上都有提升。而孩子與老師的關係若較不緊密且問題行為較多時，則直接介入社交技巧較有效果；相反的，如果孩子與老師的關係較為緊密，或是問題行為較少，那麼在支持參與的團體中則有較多的進步。

**4. 其他策略:**

有些研究在探討電動或是運動對於孩童交友的影響，提到孩子若有使用社交軟體可以提升社交網絡，而玩電動遊戲可以快速與同儕建立共同興趣。由於網路互動的特性，讓孩子有足夠多的時間可以處理社交訊息，所以可能有利與人建立關係，但近五年的研究比較少，未來必須進一步更審慎深入研究網路對孩童社交發展的正負面影響。運動方面，也有幾篇研究提到戶外活動、足球、騎術等運動介入對社交互動、社交溝通、社交動機等有正向的效果，但整體研究量還是偏少。

要讓自閉症孩童順利參與社會群體的活動以提升生活品質，需要專業人員的協助，在與他們互動的過程中提供一致性的行為準則、適時地回應需求，同時針對日常行程活動與生活情境提供引導。透過上述以實證研究為基礎的多元介入模式，專業人員可以選擇更系統性的方式，經由刻意設計的遊戲與日常活動，提供更多機會誘發自閉症孩童與同儕互動、演練相關社交技巧，以嘗試與他人建立較久的關係，進而發展出在他們人生中也很需要的「友誼」。