

# 進入孩子的世界

## 淺談特殊需求兒童的挑戰行為及處理原則

恩主公醫院兒童發展早療中心 臨床心理師 林怡君

小可是一位就讀幼稚園大班的女孩，那天由媽媽陪著來到了診間。那是個炎炎夏日，小可穿著裙子，手上卻拿著羽絨外套。當心理師嘗試跟小可互動，小可看了心理師一眼，接著用羽絨外套將自己蓋住並背對心理師。心理師決定尊重小可的意願，於是先與媽媽進行會談，媽媽說：「她的情緒起伏很大，很容易生氣，我真的不知道該怎麼辦。她有一個妹妹，妹妹就不會這樣...」正當媽媽說話的時候，小可把羽絨外套掀開，整個人趴到桌子上，擋在媽媽與心理師之間，並伸手摸著桌上的電腦、鍵盤、滑鼠及讀卡機。當媽媽制止她，她就大笑、大叫，然後大聲吼著：「妳都不愛我，只愛妹妹！」、「妳都不陪我，只陪妹妹！」類似的話，小可在整個會談過程中說了不下數十次，而媽媽總面有難色的看著心理師。後來心理師嘗試在與媽媽會談的過程中透露著對小可的同理與接納，神奇的是，小可的挑戰行為變少了，也開始願意跟心理師互動，甚至在最後要結束整個會談的時候，小可一直要求延長時間，心理師說：「好，那我們再 5 分鐘。」小可則著急地說：「還沒，還不可以計時喔！」最後媽媽與小可打開門要離開診間的時候，媽媽問小可：「妳為什麼都不聽我的話？」小可說：「如果妳是醫生阿姨(意指心理師)，我就會聽妳的話了。」

### 調整看孩子的眼光

根據心理學大師阿德勒：「每個人都有追求歸屬感和價值感的需求。」不僅是大人，孩子也有同樣的需求，即便我們的孩子可能因為發展遲緩、生理疾病或是其他兒童心智科常見的疾病以致於他們有一些特殊需求，但他們仍然有追求歸屬感和價值感的基本需求，而當孩子們對於歸屬感及價值感有不正確的解讀，也就是所謂的「錯誤的信念」，那麼孩子就有可能表現出不符社會期待的挑戰行為，而讓家長們感到頭痛不已。而身為家長的我們，在陪伴孩子成長的過程中，我們到底能夠怎麼做呢？

首先，我們要試著了解孩子的獨特性。其中包括了以下幾個面向：

(1) **孩子的好惡**：有些孩子可能會因為他們的特殊需求而有特別的偏好，例如：有些自閉症的孩子可能會在感官刺激方面特別的敏感，他們可能特別喜愛特定的氣味、觸感、口感、溫度等，但也可能正好相反，特別排斥特定的感官刺激經驗。因此，當我們能夠了解孩子的好惡時，當孩子出現「看似莫名其妙」的負向情緒時，我們可以更有效的幫助孩子緩解他們的情緒。此外，我們也能透

過將孩子喜歡的東西安排到我們想教導孩子的事物中，藉此提升孩子學習的動機。

**(2) 孩子的氣質：**「氣質」可以看作是孩子的特質，或是面對環境刺激的一種反應型態。根據學者 Alexander Thomas 及 Stella Chess 將氣質分為九類：

- A. 活動量：孩子的活動量大小。
- B. 規律性：孩子包括睡醒、飲食、排泄等生理時鐘的規律性。
- C. 趨避性：孩子第一次遇到新的人事物時，所表現出來是接受或退縮的態度。
- D. 適應度：孩子適應新的人事物、情況、環境的難易程度與時間的長短。
- E. 反應強度：孩子對內外刺激所產生反應的激烈程度。
- F. 情緒本質：孩子快樂、不快樂等正負向情緒的表現比例。
- G. 堅持度：當孩子正在從事某件事情，卻遭到外來的阻礙時，克服阻礙而持續下去的程度。
- H. 注意力分散度：將孩子的注意力轉移到另一個刺激的容易度。
- I. 反應閾：要引起孩子某種反應所需的刺激量。

孩子的氣質沒有好與壞之分，當我們學習以欣賞與尊重的態度看待孩子因應這個世界的獨特方式，並在孩子面對挑戰的時候，將孩子天生的氣質合併一起考量，將有助於我們更能夠理解孩子所面對到的困難。

**(3) 孩子的強項與挑戰：**所有的孩子，包含特殊兒，都有自己的「優勢能力」與「弱勢能力」，透過我們在日常生活中細心的觀察，或是當孩子來到醫院做評估之後，與孩子的醫師或治療師進行討論，都能夠幫助我們對於孩子的優勢與弱勢能力有更進一步的了解。

## 減少孩子出現挑戰行為

在了解的孩子的獨特性後，接下來，我們可以透過以下幾個技巧，來幫助我們更進入孩子的世界並減少孩子出現挑戰行為：

**(1) 傳達同理：**所謂的同理是透過我們的語言、語調、臉部表情和其他肢體語言，來向孩子傳達「我知道你的感覺」、「我了解你正在經歷的事」，讓孩子感覺到被理解、被接納，而不是試圖否認或改變孩子的感受。當孩子感覺到「被接住」的時候，往往就能讓孩子的情緒慢慢地平靜下來。然而在傳達同理時，仍然需要考量到每個孩子的獨特性，有的孩子對於語言的接受度可能沒那麼高，那麼我們可以坐在孩子的身邊，以肢體語言（如：凝視、臉部表情、手勢和身體姿勢）來傳達我們的同理。

**(2) 傾聽語言以外的訊息：**每個孩子可能都會有不同程度的溝通能力，特別是特殊兒，有的孩子可能無法用言語來表達他內心的感覺與想法。然而不管孩子的溝通能力如何，仔細的傾聽「語言」以外的訊息很重要。我們可以觀察孩子的表情、姿勢、身體動作、移動速度、眼光注視的方向和焦點、手勢和肢體語

言等各方面的變化，試著去感受、去了解孩子在特定時刻的身體動態變化，將有助於我們能夠更進入孩子的世界。

**(3) 啟發性提問：**對孩子提問，邀請孩子一起來思考如何克服所面對的挑戰，傾聽孩子的回答，我們將更可以從孩子的角度去看問題，同時幫助孩子發展解決問題的能力。同樣的，當我們要問孩子問題的時候，一樣需要考量孩子的溝通能力，溝通能力比較好的孩子我們可以問他「你覺得怎麼做會比較好呢？」，而溝通能力比較弱的孩子，則會用行動來表達他看待問題的方式，因此我們可以給他引導，並等待孩子做出反應。如：教導孩子學習收拾玩具時，剛開始我們可能會拉著孩子的手一起將玩具放回盒子裡，但當我們確定孩子有這樣的能力之後，我們就會漸漸減少給他的幫助，並且當孩子沒有發現掉在盒子外面的玩具時，給予簡單的引導，像是用手指著玩具，說：「喔喔！」，讓孩子注意到掉落的玩具，並鼓勵孩子嘗試思考解決問題的方法（再次撿起來，放進去）。

**(4) 特殊時光：**當我們與孩子一起安排共度特殊時光的時間，可以幫助我們培養與建立彼此互相尊重及充滿愛的關係，同時更可以幫助我們進入孩子的世界。在有明顯手足競爭情形的家中或是孩子常有過度尋求注意力的行為時，這個技巧格外重要。若孩子可以與我們有個別獨處的時間，滿足孩子歸屬感的需求，其手足競爭的情形或過度尋求注意力的行為將能減少。需要注意的是，在這個特殊時光裡，最重要的就是「專心」陪伴〈絕對不是只在一旁滑手機〉，跟隨孩子的引導，陪伴孩子做他想做的事，或是計畫彼此都能夠享受的活動，參與其中，讓我們更能夠了解到孩子的獨特觀點，進入孩子的世界，並在孩子遇到挑戰的時候，提供更多適合他的幫助。

**(5) 在糾正前先連結：**孩子難免犯錯，在糾正孩子的行為之前，我們要先讓孩子感受到我們對他的愛。我們可以靠近孩子，蹲下來，與孩子的視線保持在同樣的高度，接著以固定的音量、不帶情緒或較為輕鬆的語調說話，確實傳達愛的訊息，讓孩子感受到我們愛他的程度遠超過於對他所犯錯誤的擔憂，減少孩子的緊張、擔心或害怕的情緒。當我們了解孩子犯錯也是一個學習的機會時，也許我們就能夠減少在面對孩子犯錯時的強烈情緒，而更能以溫暖、關愛的態度來與孩子互動。

在小可的故事裡，可以看到小可從一開始的抗拒、搗蛋、不配合，到最後的依依不捨，這中間發生了什麼事？小可多次傳達出想要被關注、被愛的需求（歸屬感），但這個需求在生活中一直未被滿足，因此，小可用了許多挑戰行為來嘗試吸引媽媽的注意力，也對於媽媽無法滿足其內在需求感到生氣，但當心理師嘗試傳達對小可的理解、接納與同理後，小可卸下了心防，生氣的情緒逐漸平復，並與心理師建立了信任關係。心理師並沒有任何神奇的魔法，只是嘗試著進入孩子的世界，了解孩子的感受與想法，與孩子連結，滿足孩子歸屬感的需求，就可以讓孩子的挑戰行為大大減少。上面所分享的教養技巧，若是能夠落實在我們與孩子的互動當中，相信我們也能夠與孩子建立親密信任的關係，並且與孩子一起面對與解決他所遇到的挑戰，快樂陪伴孩子成長。

參考資料：

- 1.陳玟玟(譯)(2021)。跟阿德勒學正向教養：特殊需求兒童篇：撕下診斷標籤，幫助孩子面對日常挑戰，培養韌性、負責與適應力。台北市：日月文化出版股份有限公司。(Jane Nelsen, Steven Foster, & Arlene Raphael, 2011)
- 2.陳玟玟(譯)(2020)。跟阿德勒學正向教養：解決日常教養問題 1001 種方法：溫和堅定 27 種態度 × 92 個教養現場難題，簡單實用，育兒更輕鬆！。台北市：日月文化出版股份有限公司。(Jane Nelsen, Lynn Lott, & H. Stephen Glenn, 2007)