童年逆境的影響、因應與辨識

張閔淳 諮商心理師
台南市 新民國小

12/06/2021

講師簡歷

學歷：臺師大教心系諮商心理學博士 進修中

現職：杜華心苑諮商心理師

經歷：桃園市學生輔導諮商中心

苗栗地方法院、地檢署合作心理師

矯正署桃園少年輔育院合作心理師

不利條件幼兒園合作心理師

苗栗智能障礙協會合作心理師

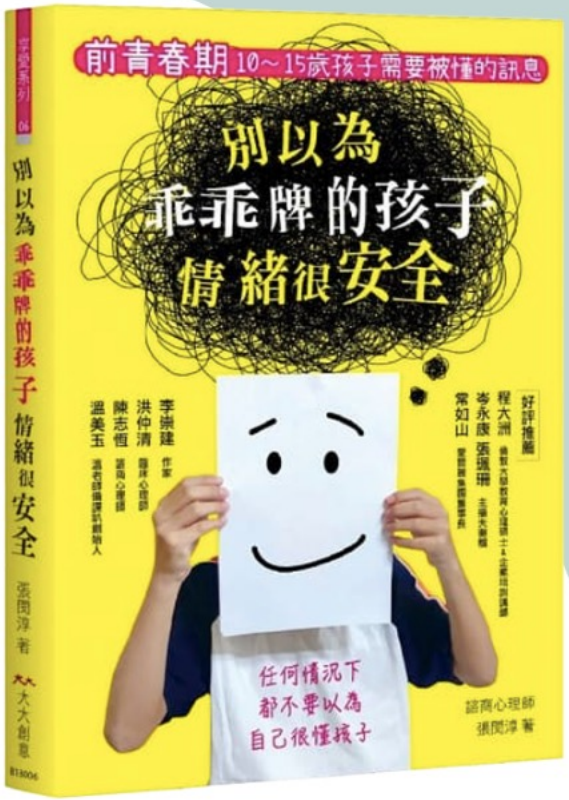
台北市溪口國小代理專輔教師

新竹市輔諮中心全職實習心理師

中國醫藥大學精神科實習心理師

講師簡歷

著作：別以為乖乖牌的孩子情緒很安全



FB：動心玩心-張閔淳諮商心理師

IG：chang.psy

你正遭遇的挑戰

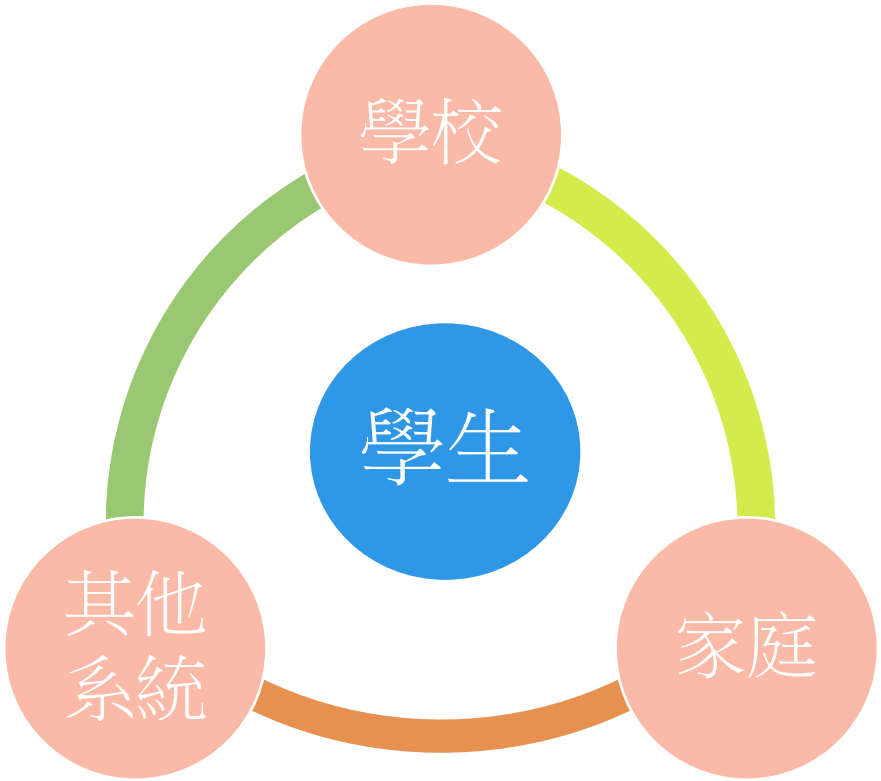
- 惡意反抗
- 缺乏動力/動機
- 固執
- 挑釁
- 沉迷網路世界
- 偏差行為
- 易發脾氣
- 攻擊行為
- 偷竊
- 愛講髒話
- 有目標但難以計畫與持續

遇到這樣的學生
我們會？

直接放生她

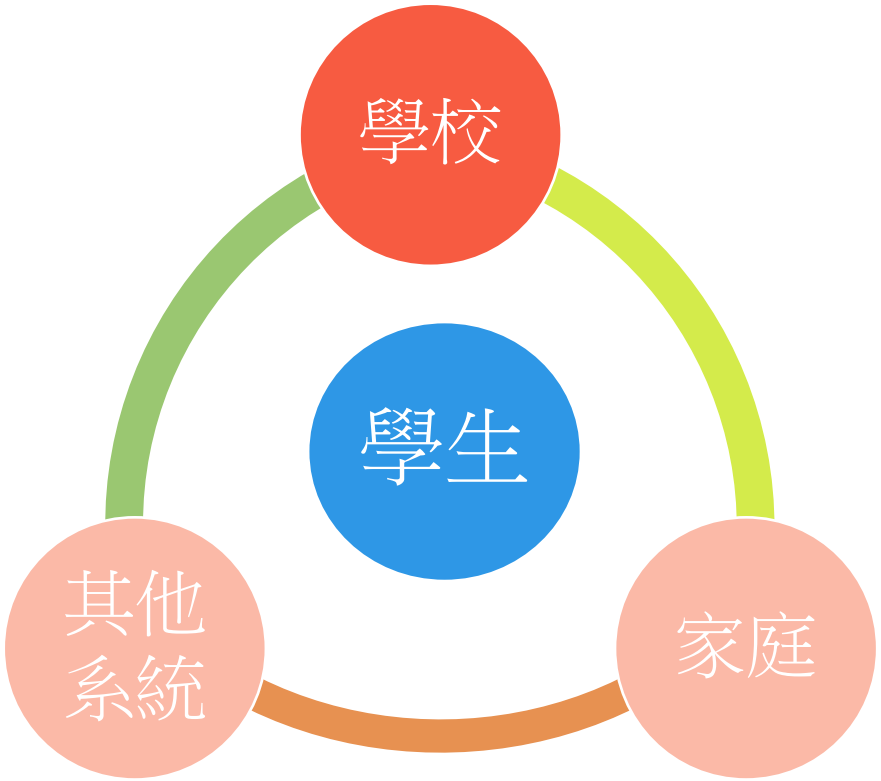
努力想改變

個案生態系統評估



個人特質
生理疾病
智能與學業
語言發展
行為
情感
重大事件

個案生態系統評估



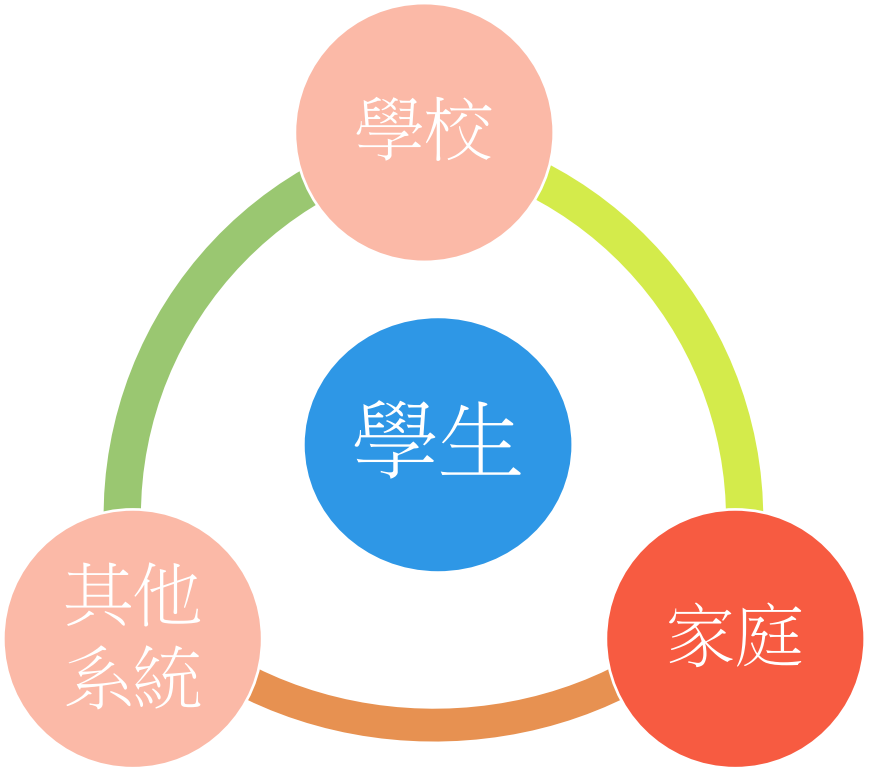
導師

班級氣氛

同儕

好朋友

個案生態系統評估



家庭結構

父母親職功能

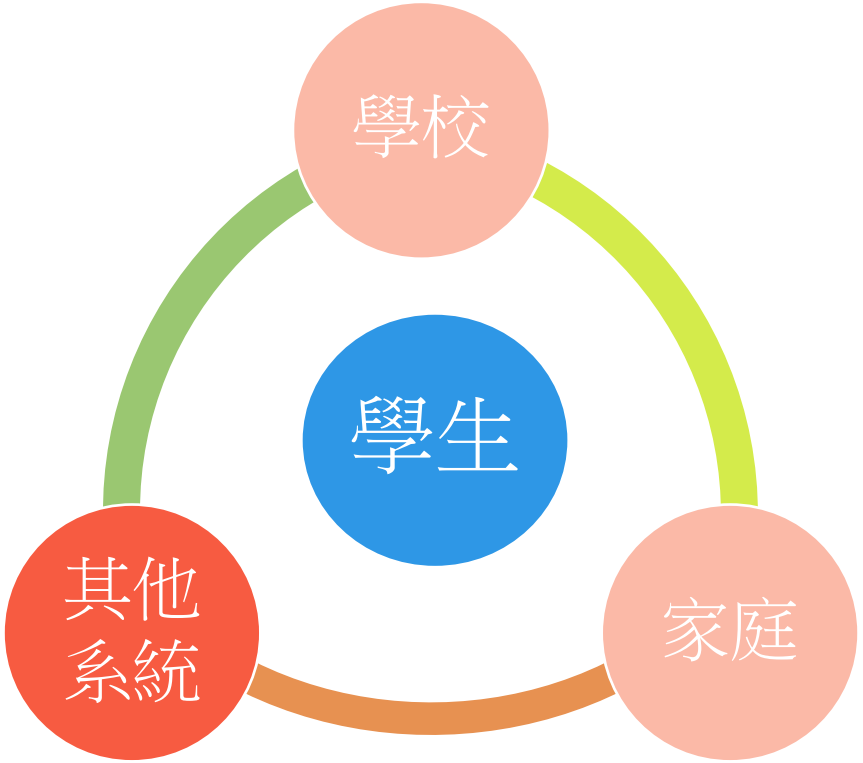
家人關係

（依附/手足關係）

父母婚姻關係

家庭變故

個案生態系統評估



特教資源

醫療資源

社政資源

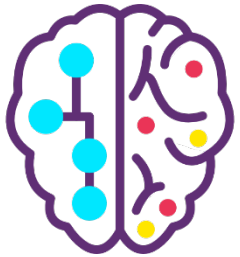
警政資源

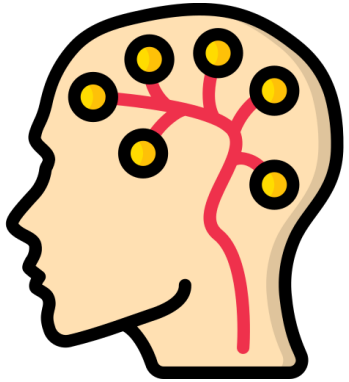
是過動還是好動？
是疾病還是特質？

過動的生理因素

遺傳

腦傷



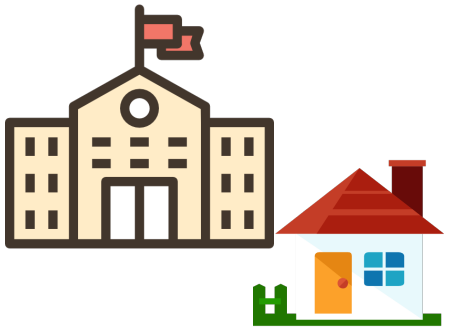


神經傳導物質分泌異常

影響抑制衝動的能力

參考文獻:Wang, L. J., Yu, Y. H., Fu, M. L., Yeh, W. T., Hsu, J. L., Yang, Y. H., ... & Pan, W. H. (2018). Attention deficit–hyperactivity disorder is associated with allergic symptoms and low levels of hemoglobin and serotonin. *Scientific reports*, *8*(1), 1-7.

區辨過動還是一般的不專心



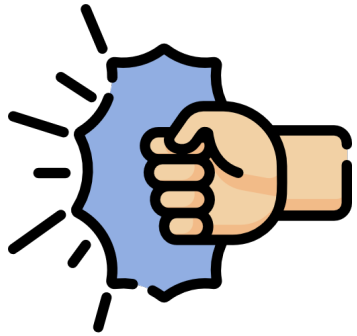
兩個情境以上
是否都有類似情形

察言觀色的能力

對新事物感到好奇、
興奮的情緒強度與張力

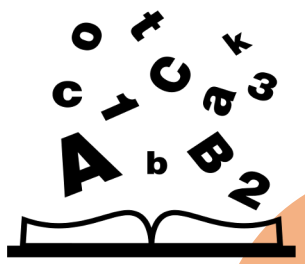
轉換情境所需
的時間與狀態

注意力
渙散的程度



攻擊與衝動
的頻率與張力

過動的核心症狀



活動量

1.上課很難好好坐好
2.難以靜下來（感到無聊的情境）
3.多話（單向、自我中心、沒重點）
青少年-成人轉為內在的不安

注意力

1.難專心
2.忘東忘西
3.不注意細節
4.功課經常無法完成
5.丟三落四

衝動控制

1.沒有耐心
2.想做就會真的去做
3.對重要事件快速下決定與判斷
4.直覺、自動化做出反應

ADHD診斷

除了符合核心診斷還需要

1.7歲以前發生

2.兩種以上場域有相同情形

3.至少需有半年以上症狀

4.造成功能受損（人際、學業、生活適應等）

遊戲或與他人互動
中無法等待、輪流

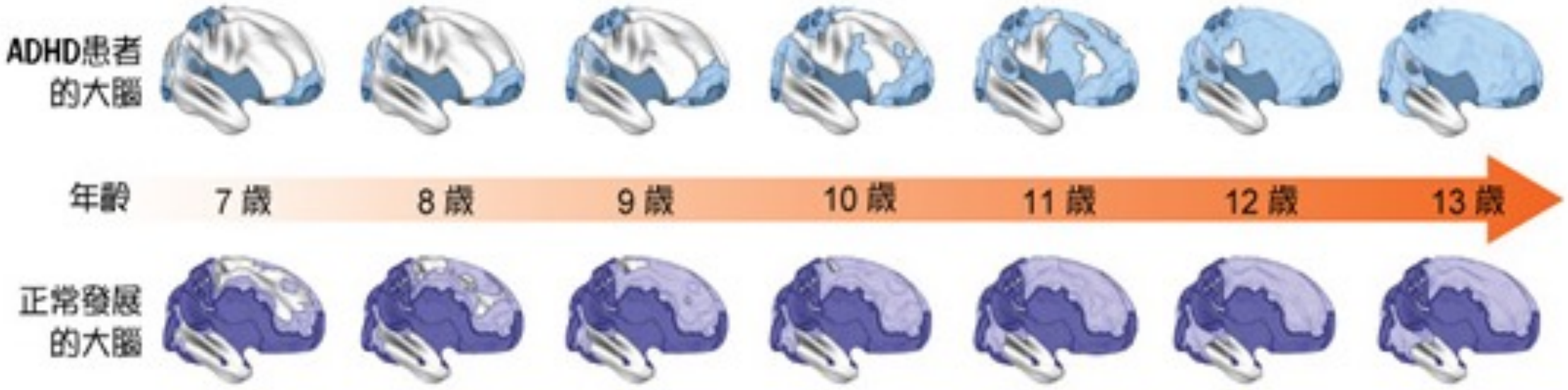
課堂中
容易搶著回答問題

對環境敏感度低
不會看場合調整言行

容易出現
打人等攻擊行為

互動中不適當的距
離與力道導致受傷

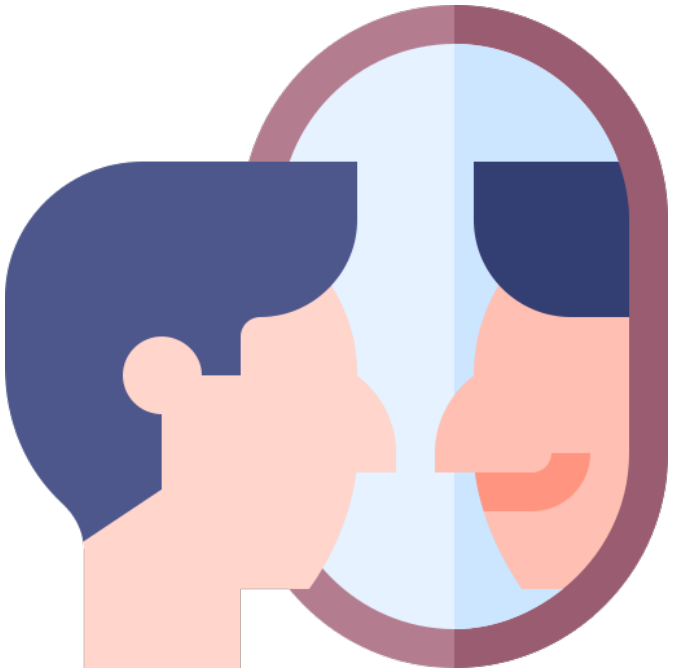
做事容易粗心
行為較不會考慮後果



過動症大腦發展相較未有過動症者平均晚2-3年

圖片取自:https://www.adhd.tw/about-ADHD.aspx

過動七大執行功能的缺損



- **自我覺察能力有限**

1.無法觀察與監督自己的行為與思考
2.過於倚賴自動化的思考與行動
3.只對外在與內在發生的事件做反應，
  無法主動積極的仔細思考
4.不顧將來的活在當下

過動七大執行功能的缺損

- **抑制與自我控制能力有限**

1.無法停止有趣的活動

2.傾向好玩、立即有回饋的事物

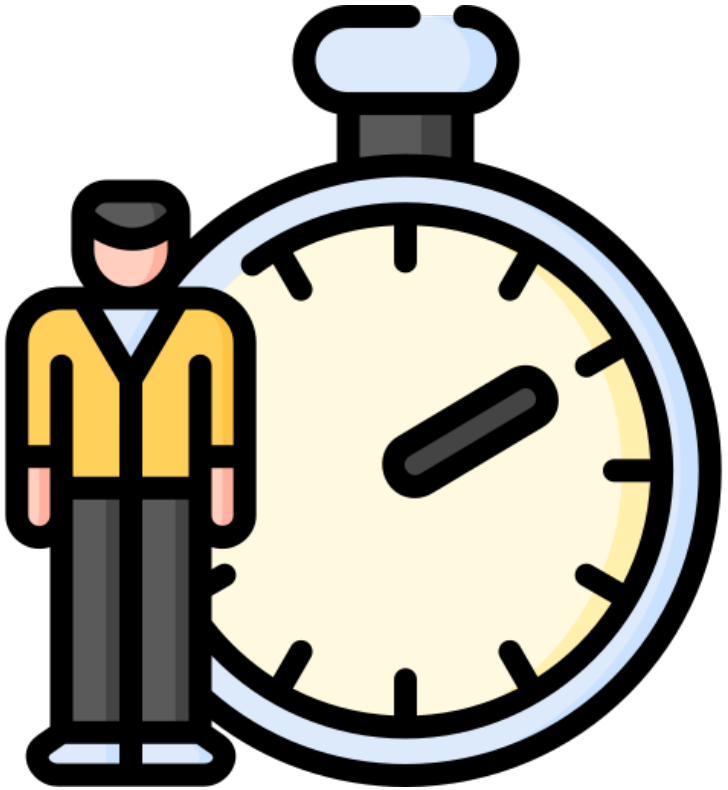
3.話多（語言看起來強勢、自我中心、對他人觀點不敏感、單向的互動）

過動七大執行功能的缺損

- **短期記憶能力有限**

1.常常忘記自己要做甚麼
2.很快地從一件事跳到另一件事，很少能夠完成任務
3.無法長期保有與專注有的事物
4.受周遭環境支配而非自己想要做些甚麼
5.若越長的時間越難從中取得重要資訊(上課、聽演講、看電影)

過動七大執行功能的缺損



- **時間管理**

1.沒有時間感

2.無法感覺到時間的急迫性

3.無法提前作準備、預估所需花費的時間(對於作業、任務完成度差、品質低)

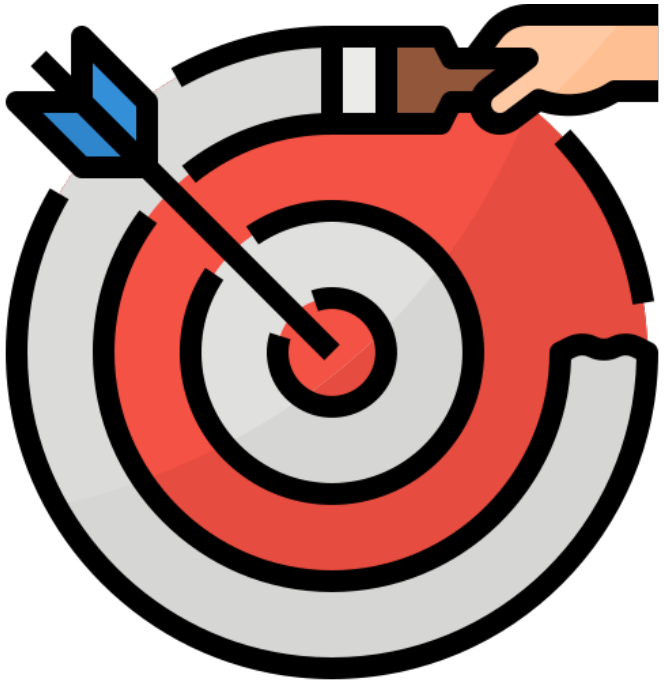
4.不會注意到未來

過動七大執行功能的缺損

- **情緒上的自我控制能力有限**

1.追求刺激、興奮的事物
2.可能被人誤以為是幽默、風趣、情感豐沛的人
3.毫不遮掩的情感表達(無法與他人建立長久的穩定關係)
4.容易生氣、失去耐性
5.情緒並非異常、不合理，而是讓人覺得太過強烈、表達太快

過動七大執行功能的缺損



- **自我動機**

1.面對常規或無趣的工作與活動缺乏動機
2.分心去做些讓自己感到刺激好玩卻不重要的事
3.三分鐘熱度(玩遊戲、工作皆是)
4.人生充滿了許多執行到一半的計畫
5.更容易選擇簡單、短期的任務，即便獎勵較小

過動七大執行功能的缺損

- **自我組織**

1.忘記東西擺哪裡、座位髒亂、東西散亂

2.生活中充斥未完成的事物(他們可能想要回頭完成，但卻很難做到)

3.擴及到計畫與問題解決能力

4.不太做計劃、預先安排

執行功能與自我控制問題並非不肯而是無法做到

兒童期過動

衝動、攻擊、易怒等

⇨ 容易遭人誤解為「幼稚」

青春期過動

三分鐘熱度、缺乏執行力等

⇨ 容易遭人誤解為「散漫」

缺乏對過動孩子的正確認知
是延誤介入很重要的關鍵原因

預測過動是否落入犯罪或物質使用

- 四種指標

1.衝動的程度：更不會考慮後果，在衝動下做出違法行為

2.平時都和哪些人在一起：容易被誘惑、無法被激

3.教育程度：高中未畢業相較於高中（或以上）的教育程度更容易出現反社會行為

4.過動嚴重的程度，是否從童年持續到青春期

➢25%-45%會出現對立反抗或品性疾患

在生命任何階段開始進行治療都可以降低危險行為、反社會傾向

ADHD藥物治療與迷思

藥物種類

藥物對症狀的改變

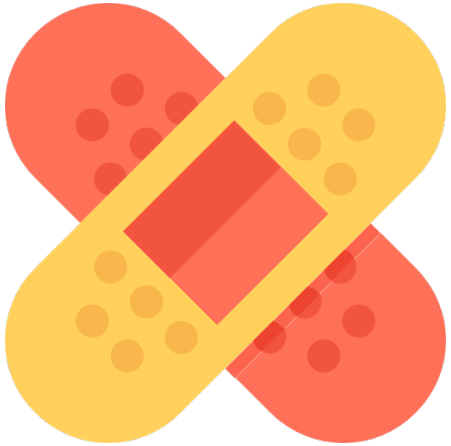
藥物對腦部的影響

ADHD藥物治療與迷思

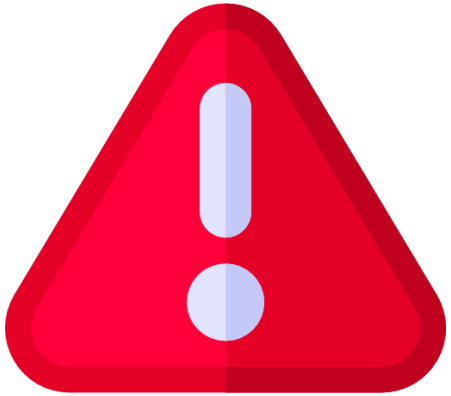
藥物輔助成效60%
藥物加心理治療80%
(家長認知行為治療)

對於過動的孩子，需多一份警覺

當過動的孩子異常的乖與靜



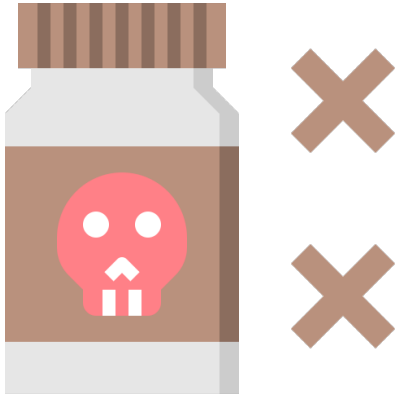
留意身上的傷口



必要時的
通報與保護

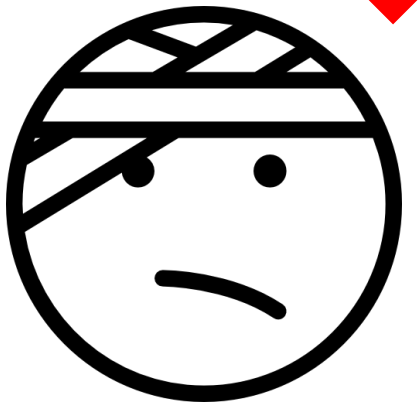
ADHD服用藥物後研究結果顯示

43%意外受傷



31-85%毒品使用

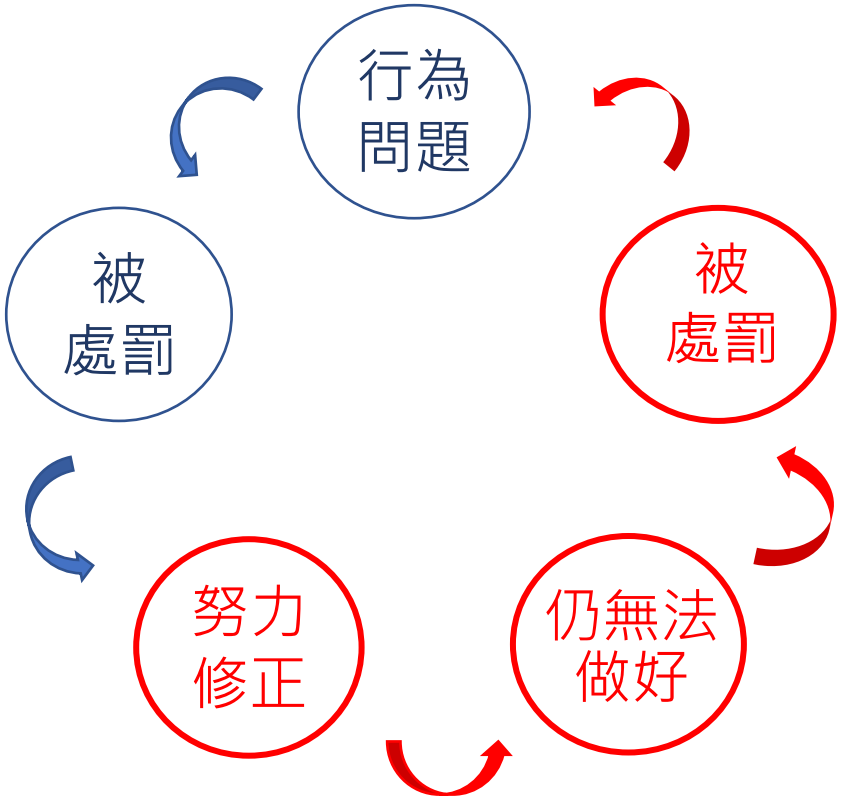
32-41%犯罪

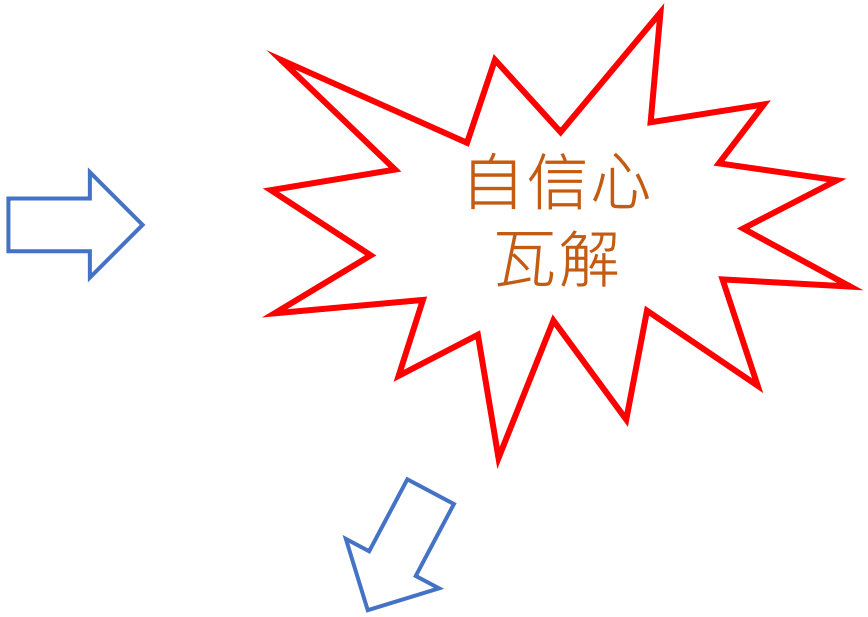


34%頭部外傷

43%自殺

治療黃金期-在自尊自信尚未損及前





1.不想要再努力尋求改變
2.自我放棄（反正努力也沒用）
3.認定自己就是
『他人想的那個樣子』
4.憤怒、挫折感受導致行為加劇

成功的案例

- 菲爾普斯

1.家長的正確認知

2.環境與教學調整

3.每天以15分鐘為一個單位安排行程

4.發洩過盛的精力

5.專注於喜歡的事物上，適性發揮

成功的關鍵在於重要他人的支持

ADHD非藥物治療策略及班級經營

- 過動在生活上主要困難並非不知道怎麼做，而是不知道在什麼時間做些什麼事（不是要「教」而是要「幫」）
- 過動者與他人一樣能習得背景知識、聰慧程度，但不像他人能夠有效運用
- 對於ADHD學生在技能與職涯選擇必須放對位置

適合ADHD的科系與職業選擇

- 醫生（急診）
- 業務、銷售員、接待員
- 戶外探險（導遊、營隊）
- 手作型工作（建築、汽修、水電、裝潢）
- 攝影相關
- 戲劇相關

➢並非在這些項目能力比較強，而是在這些職涯選擇上會遭遇到的損害較少

➢過動因行為問題被開除的機率是一般人的2-3倍

ADHD非藥物治療策略及班級經營

- **共通原則**

1.將訊息物理化（與其要他記著不如要他寫下來）

2.移除分心的事物或增加無干擾的刺激物

3.一定要安靜的情況下，讓他做點小動作

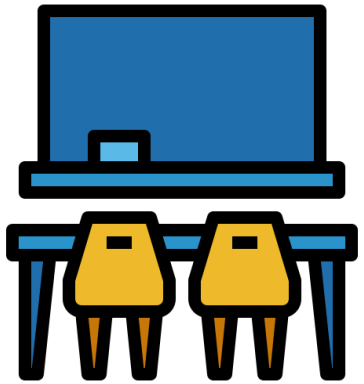
4.長篇幅作文或報告，以電腦文書處理取代手寫

5.保持警覺、清醒、專注力秘訣在於一直有動作

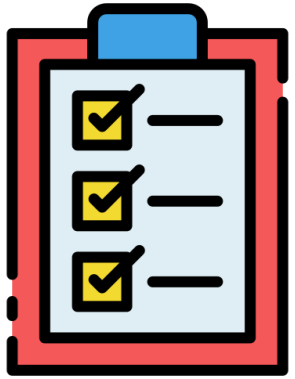
6.在表現最好的時段安排最困難 、需要吸收的課業與任務

7.先做運動

ADHD班級經營原則與策略



座位的安排
（靠牆不靠窗、與老師較近為原則）



切成小片段
（不論是一項作業或長遠目標）

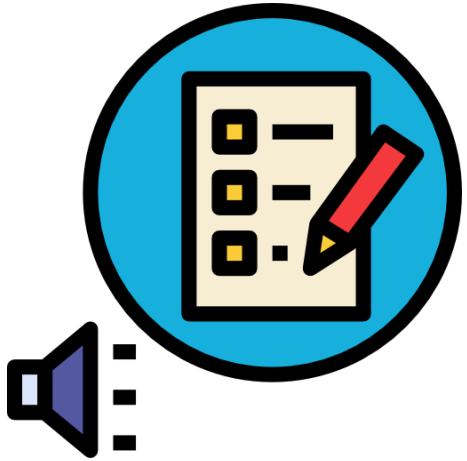
明確的提醒物
（清單、計時器、麻錶、便利貼）

頻率高、小獎賞
（動過學生無法延宕滿足，小獎賞、高頻率提升動機）

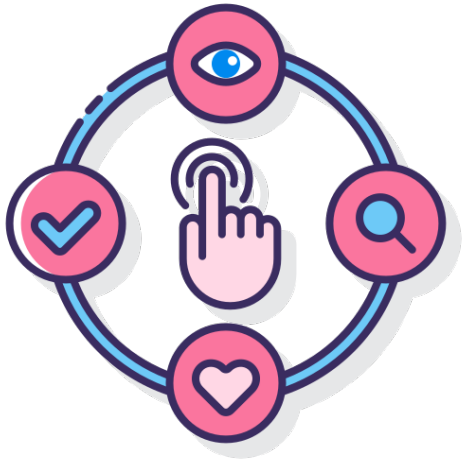
ADHD班級經營原則與策略

增加課程趣味性
（舉手回答、猜答案、
小組競賽）

即時的肯定
（回饋要即時、
快速、高強度）



明確的規範與課表
（放於白板、桌面 、
容易看見處）



儀式化
（隱性的提醒、
暗號策略）

童年逆境經驗

- 兒童期負面經驗（Adverse Childhood Experience）的研究，於30年前，美國醫院在診治肥胖症病人的意外發現。
- 費利帝在深入研究治療肥胖中輟者2,000個病例後發現：
  (1)多數減重中輟者，出生時體型很正常；
  (2)他們體重數字並非逐年增加，而是突然大暴走，之後瘦不下來、也不會更胖，體重穩定維持著。

- 「幾歲開始有性行為？」口誤問成：「開始有性行為時，體重多重？病患回答：「40磅（18公斤）」、「4歲…跟爸爸…」
- 約談了286個病患，這些患者過半有兒時受虐經歷

童年逆境經驗

1.語言虐待
2.身體虐待
3.性虐待
4.身體忽略
5.情感忽略
6.因離婚、棄養而失去府或母
7.家人入監
8.目睹家庭暴力事件
9.家人患有精神疾病
10.與吸毒或酗酒者同住

一題代表一分，你有幾分?

童年逆境經驗

兒時逆境經驗與成年負面表現（肥胖、憂鬱、少年時期性行為、抽煙等）之間成線性關聯

相較未有逆境經驗者，具4分的人

-在學習或行為問題的機率是一般人的32倍

-孩子上學後有51%學習或行為問題

-15歲前發生性行為的機率高出7倍

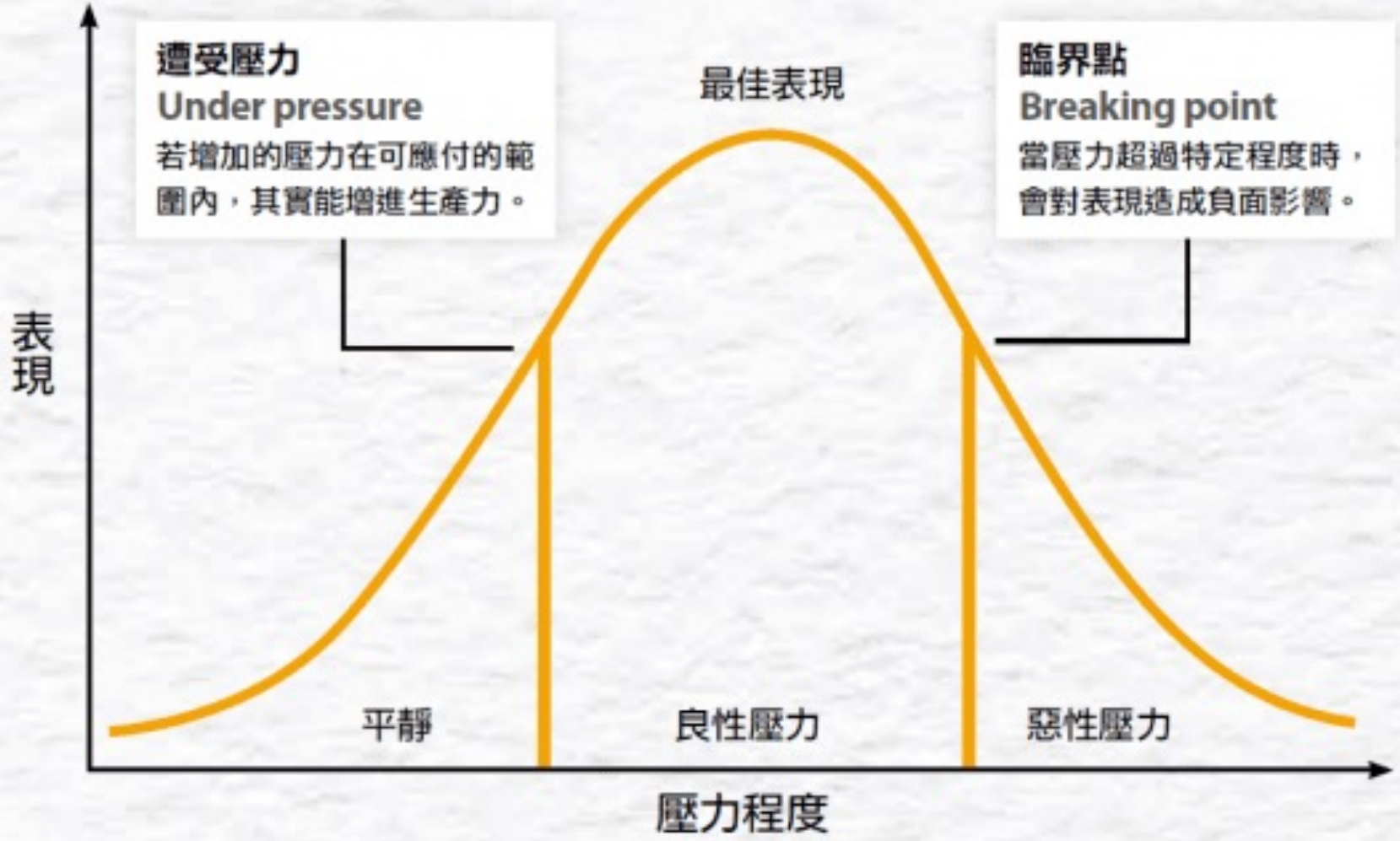
-到成年後酗酒機率高達7倍

-癌症、肝病的機率是2倍

良性壓力和惡性壓力

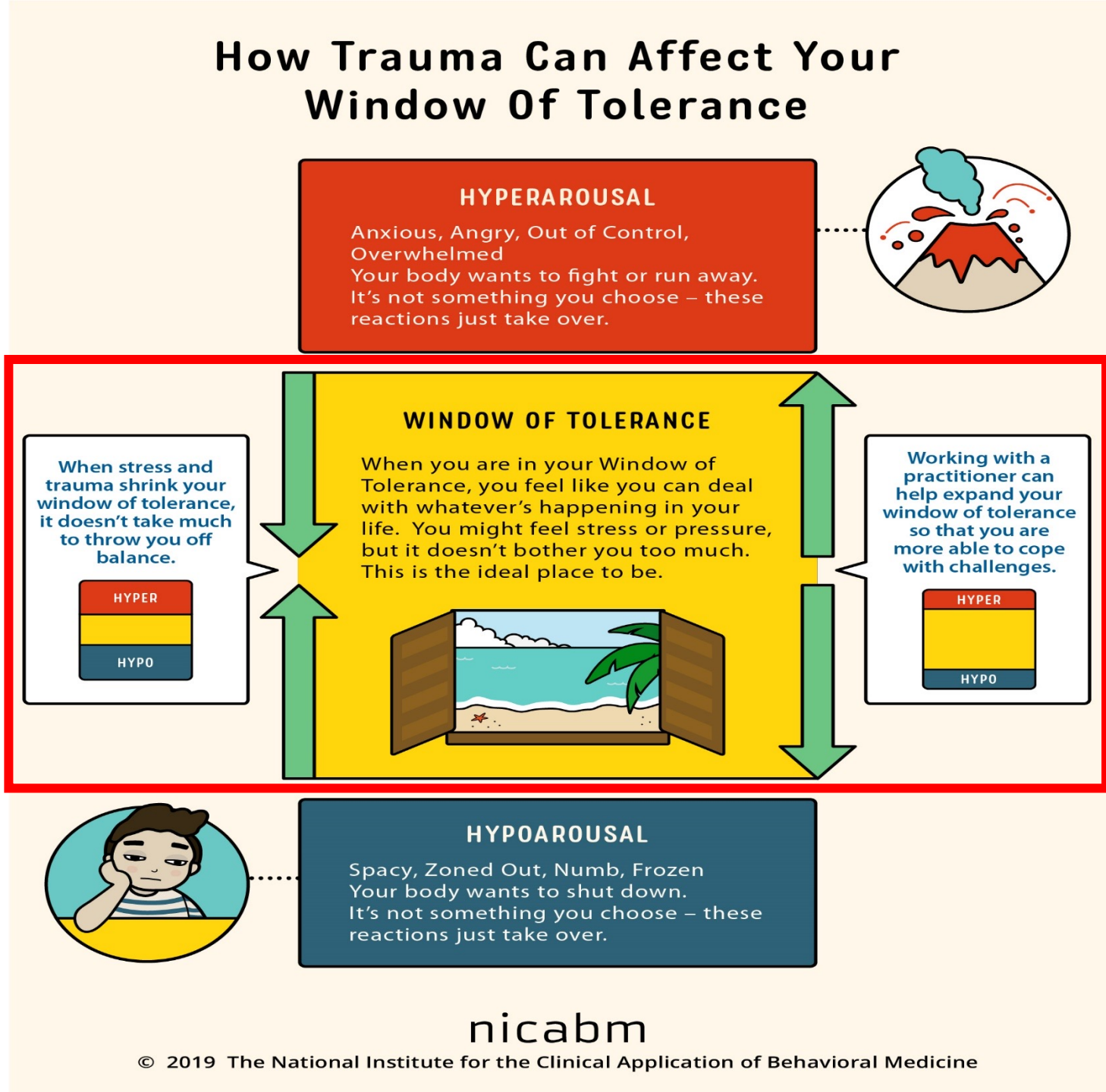
出自《How It Works知識大圖解》2017年08月號第35期

壓力程度如何影響我們的工作能力？



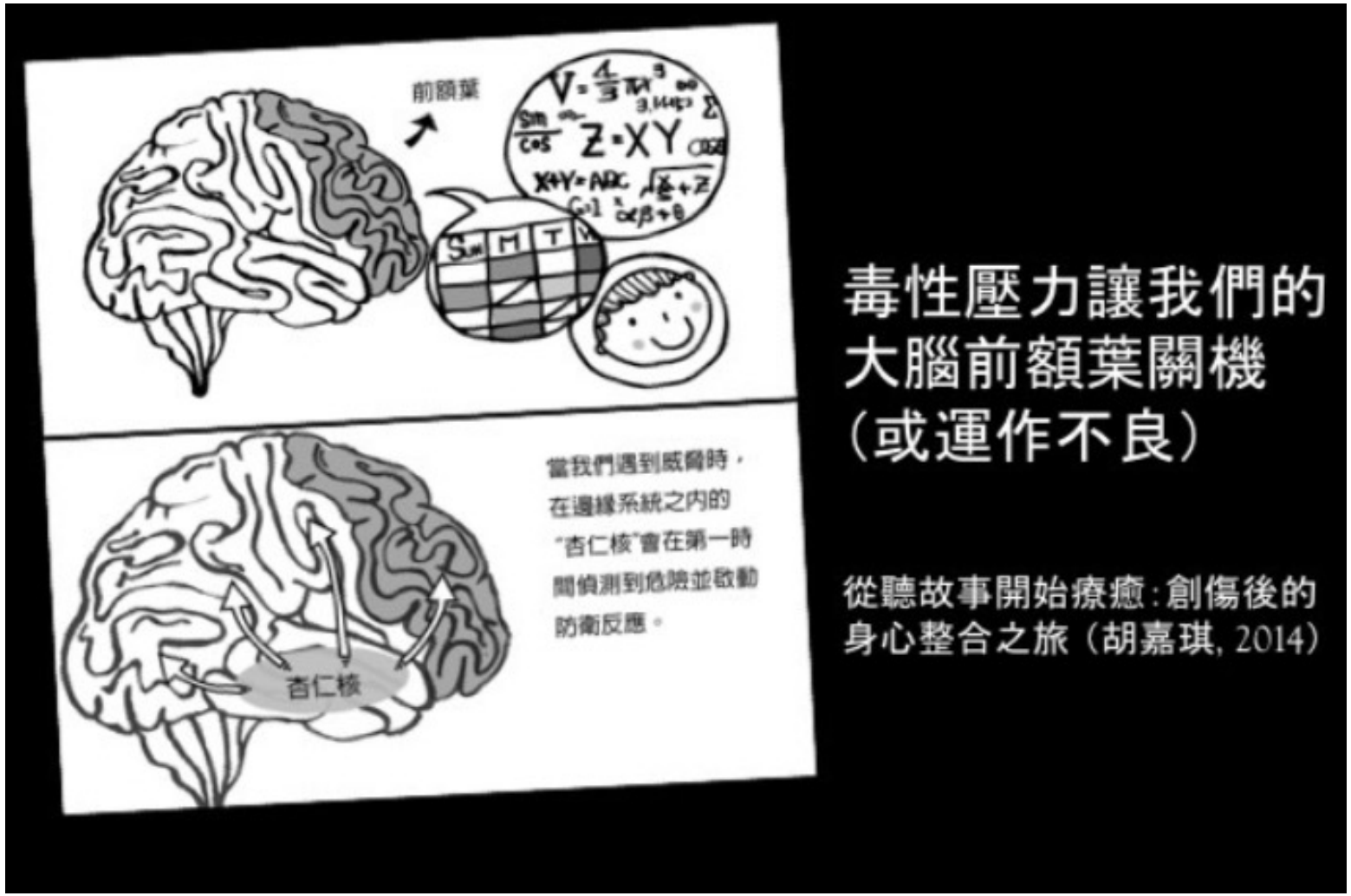
身心容納之窗

情緒的穩定與放鬆狀態，在其中我們能夠覺察自己的情緒與行為並以較具適應性及功能性的表現反映



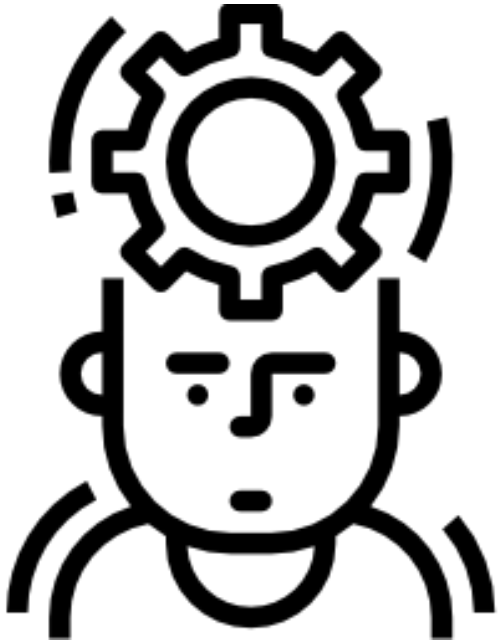
毒性壓力(杏仁核過度活化)-前額葉關機

威脅檢測系統處於
高度警戒狀態時
讓身體時時處在
「備戰狀態」



研究指出
光是看到圖片就足
以引發杏仁核活化
分泌皮質醇

亞斯主要兩大症狀



固著性

刻板、侷限、重複的想法、語言、興趣

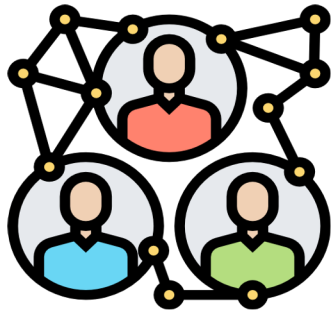
社會互動能力

非語言、同理心、情感交流能力弱

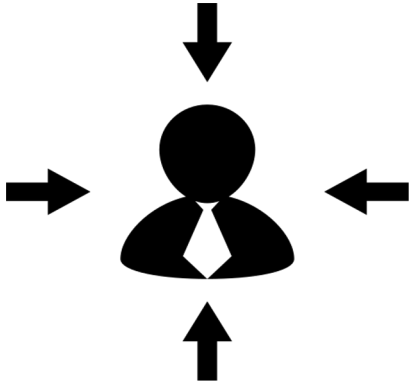
青少年亞斯行為特徵

情緒衝動、攻擊

語言表達拙劣或優越



獨有的邏輯與脈絡
影響人際關係



堅持原則vs自我中心

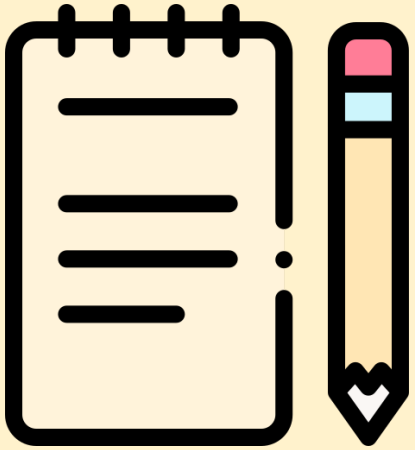
對情境與情緒敏感
及錯誤解讀

自信心減弱

亞斯介入方法與策略

白紙黑字

規則訂定



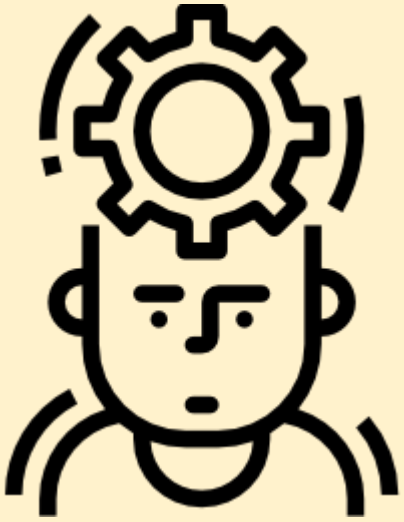
事前預告、演練

降低焦慮

亞斯介入方法與策略

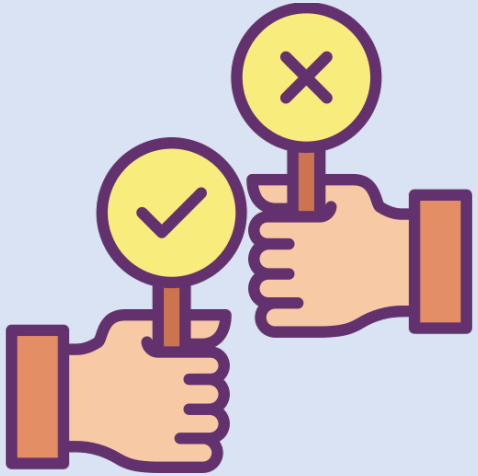
僵化規則與步驟

循序漸進、給予彈性



明確告知焦慮情緒下

可做與不能做的事



亞斯介入方法與策略

轉移焦點與注意力

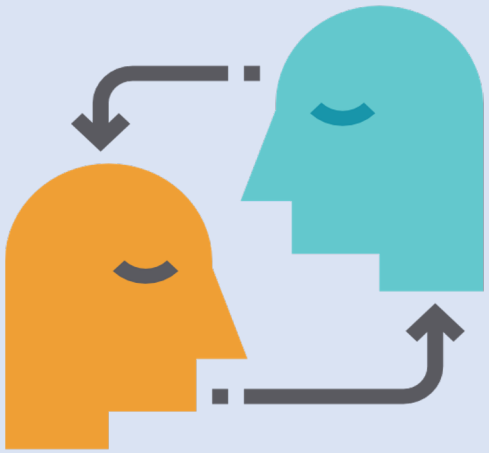
擺脫固著行為與思考

先就事論事

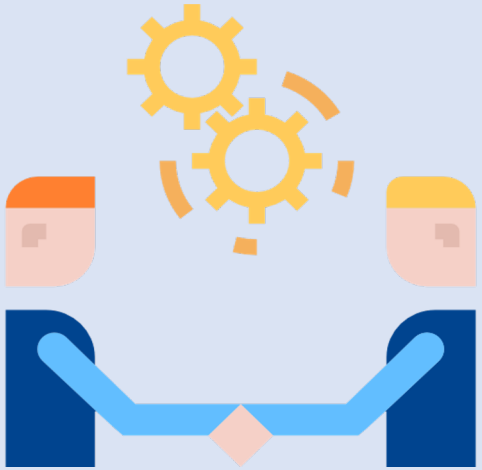
再同理情緒

與亞斯孩子「建立關係」

初次互動要留意



投其所好最重要



亞斯孩子在與他人建立關係時容易出現非黑即白的二分化思維，建議與孩子建立關係時，先從孩子感興趣的事物開始

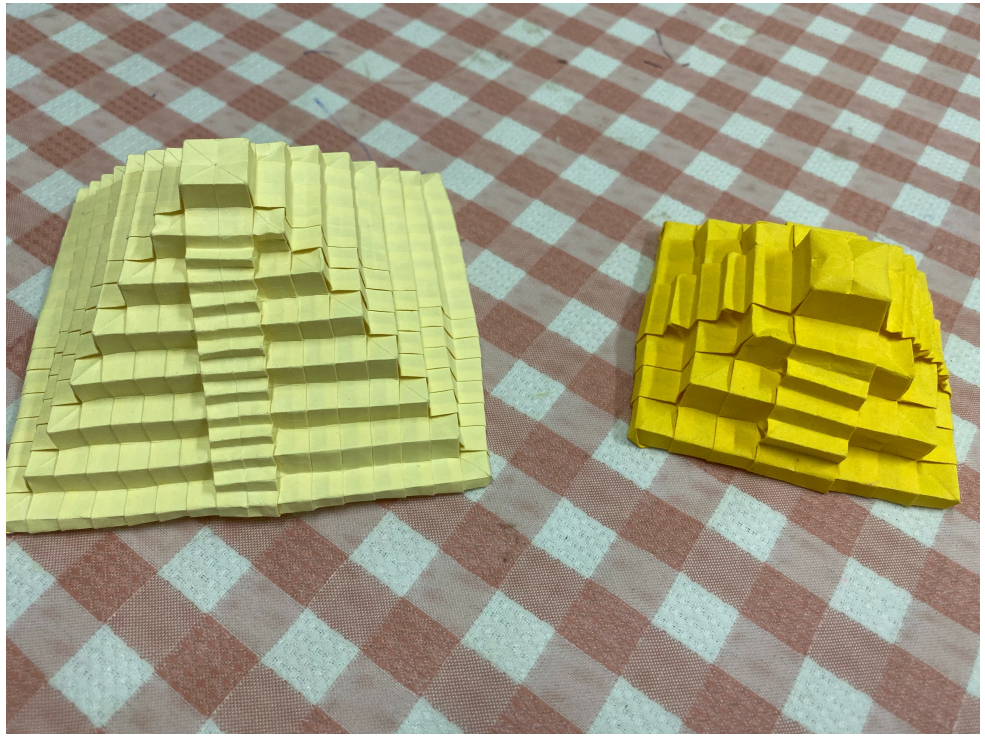
與亞斯孩子「建立關係」

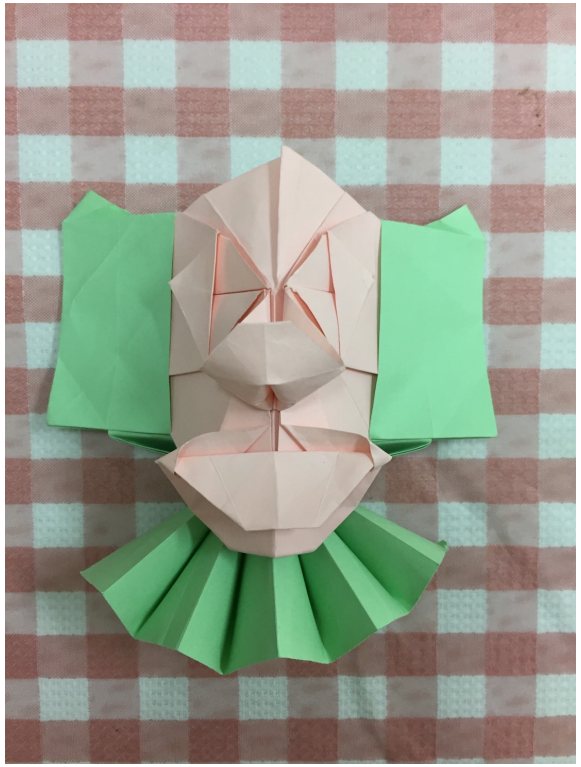
說到做到

亞斯孩子格外注重承諾與約定，若與孩子達成共識與務必遵守、以身作則

保持人際適當距離

因為對觸覺敏感，與孩子互動時留意與避免過度靠近及肢體接觸





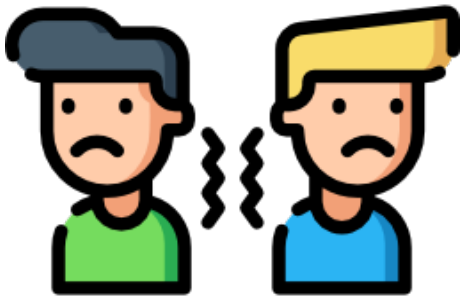
引爆亞斯地雷

- 命令句
- 模糊語句
- 關係未建立前破壞其結構與規則
- 剝奪喜好興趣
- 硬碰硬，比耐性
- 說話不算話

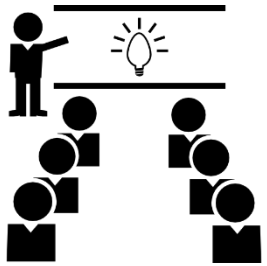
過動VS亞斯行為差異

老師風格
與特質

在自信



常見的核心情緒

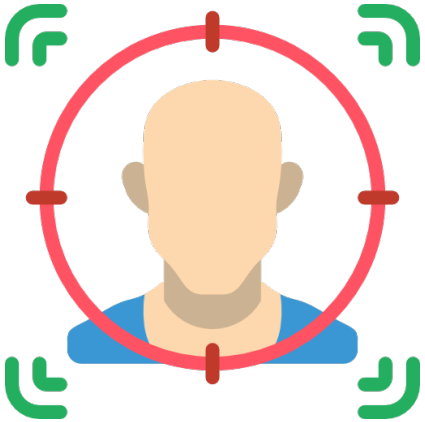


班級經營

語言表達

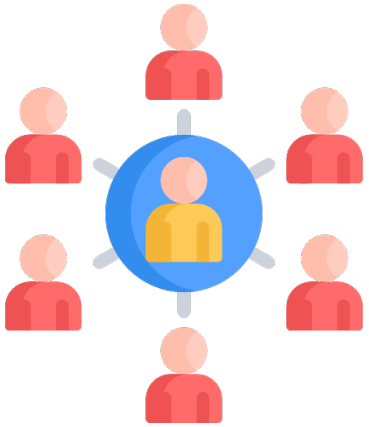
攻擊復仇

過動VS亞斯行為差異



注意力

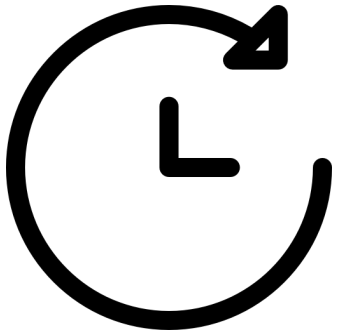
學業表現



對於新的情境

親師溝通原則與策略

衛教諮詢



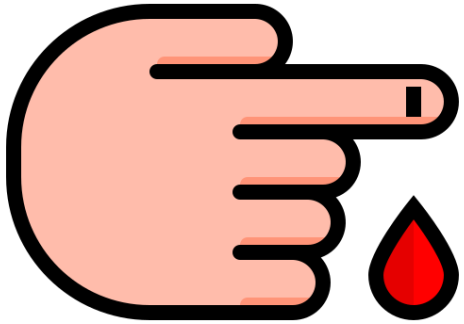
預告未來發展
及潛在危機

強調
潛在優勢與能力

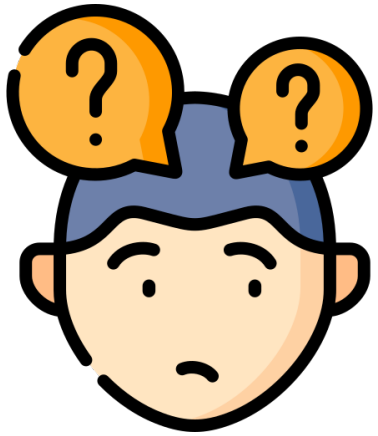
挫折感瓦解自信

提供成功案例

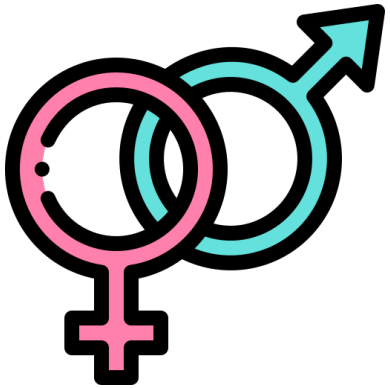
特殊生相關議題



自我傷害行為



行為看似
不具邏輯與脈絡



對性、兩性相處的
疑惑與好奇

不合宜的
人際距離

看見冰山底下的需求

- 聽見憤怒與焦慮的背後訊息
- 看見行為長期受挫的無力
- 理解人際需求匱乏的孤單

穩定孩子情緒與學習效能的共通原則

非語言的提醒

身體靠近(抑制活動量)、
眼神注視(讓他注意到你)

恐嚇式教養只能帶來短期效果

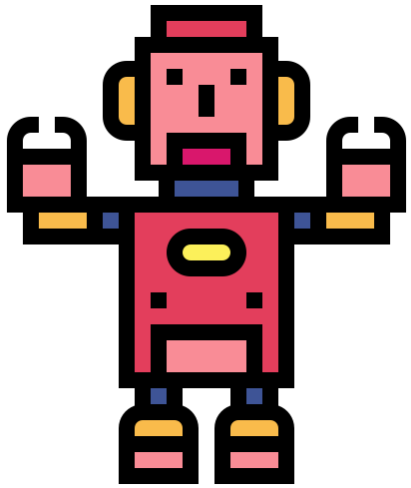
「警告孩子不能碰機器人，
若是碰了就要打斷腳」

⇩

幾乎沒有小孩去碰

⇩ 六週後

當大人不在場時
有77%的孩子去碰了機器人



和孩子說明不能碰原因
（機器人是要送給生病的小朋友）

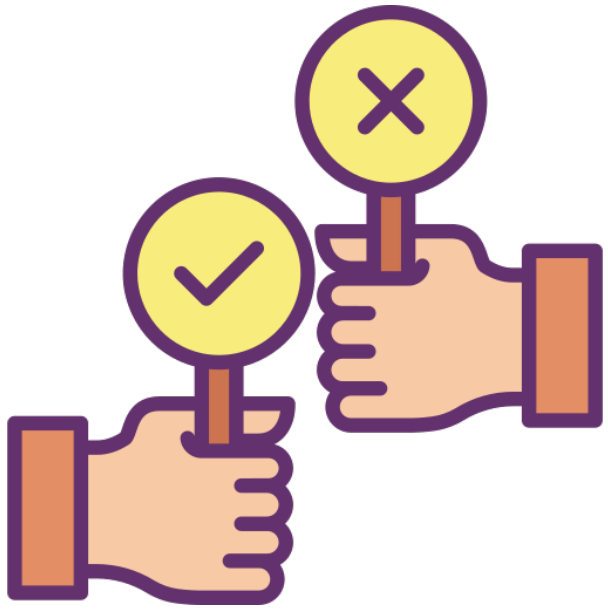
⇩

幾乎沒有小孩去碰

⇩ 六週後

當大人不在場時，僅有
33%的孩子去碰了機器人

說明可以如何生氣



約法三章、經常練習、以身作則

情緒上來

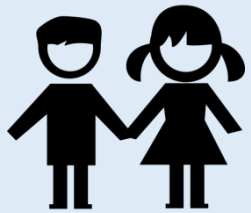
減少刺激、話語減少

維持足夠的「活動力」

每天至少須要60分鐘或更多的運動量

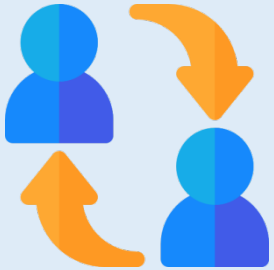
運動量除了包含孩子日常的蹦蹦跳跳外，也應該包含規劃性的運動(打球、騎腳踏車、跑步等)

「同理心」的培養



中年級前

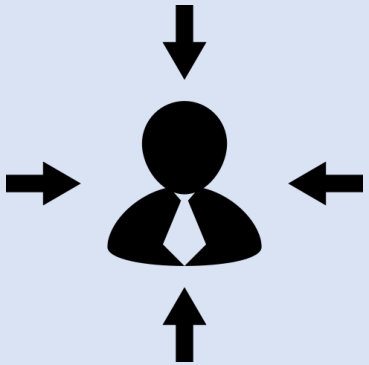
角色扮演

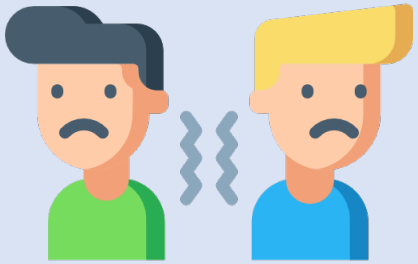


換位思考

標註情緒

中年級後





讓孩子看到行為對「自己」的影響

訓練孩子「停下來」的能力

找到容易出現
衝動的行為原因：

「一定要贏」、「生氣感到冤枉」、
「先天氣質」、「生理因素」

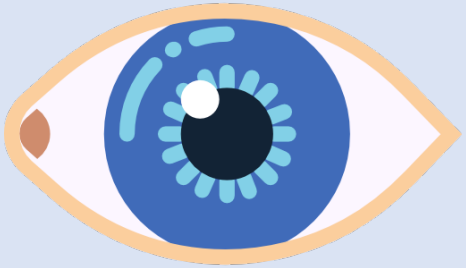
先了解原因才能聚焦處理

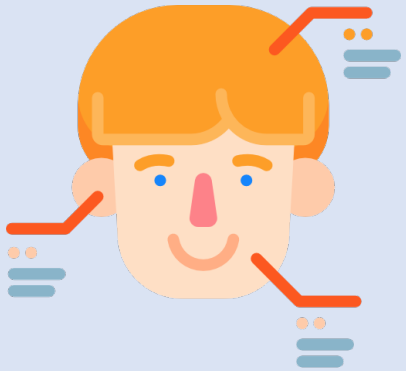
提升自我控制的能力：

1. 當孩子穩定或嘗試在控制自己時給予肯定
2. 便利貼很好用：將提醒是像寫在便利貼上並貼於容易看見的地方

辨識情緒與環境的「感知能力」

日常生活中就要主動提醒與教導



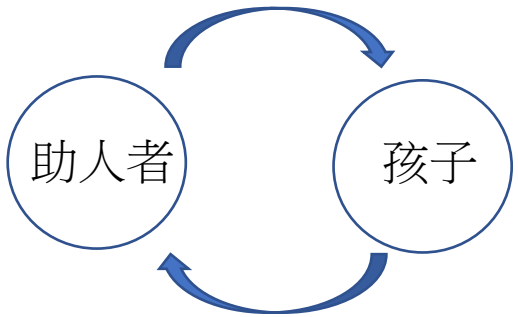


如:「你因為某某事很生氣，你生氣的時候會想要大叫、臉會紅、皺眉頭」、「你有沒有發現當老師快生氣的時候，全班都不會再講話，每個人都乖乖的坐在自己位置上」

鏡映式的反應培養心智化的能力

適切的鏡映

反映孩子的情緒

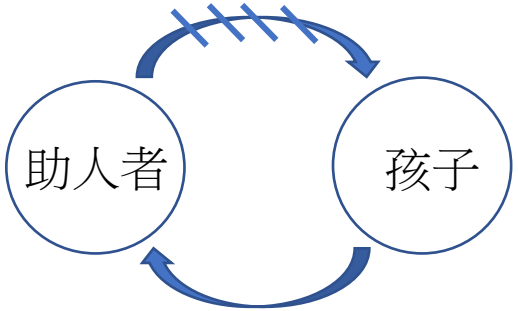


興奮

孩子能對自我情緒有所理解並得到情緒的表徵

缺乏反應

反映自己的情緒

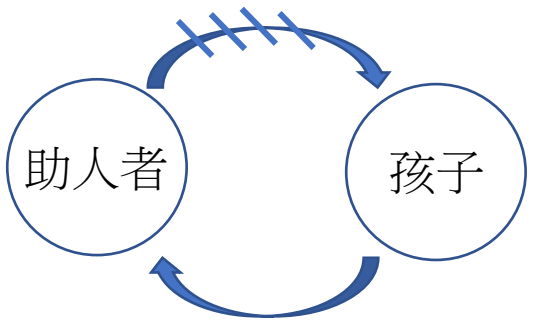


興奮

讓孩子將自己情緒視為一種危險而導致創傷，無法理解及感知自己情緒

反應錯誤

生氣



興奮

產生不相容的情緒經驗

<張閔淳 諮商心理師>

關心步驟

平時關係建立是基礎

表達關心，鼓勵述說
積極傾聽，反映需求與期待
回應情緒，陪伴與支持

尋找解決方法

傾聽層次

聽而不聞

假裝在聽

選擇性聽

專注在聽

聽懂弦外之音

成為孩子的
內在資源

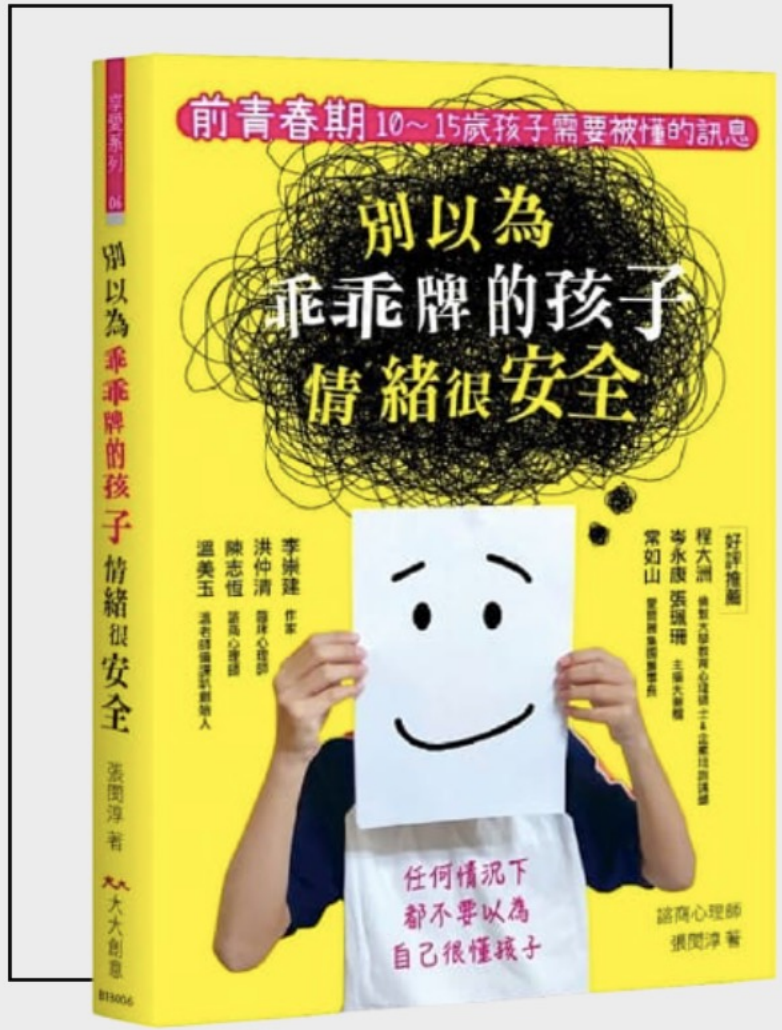
成為孩子的內在力量
更勝於你協助他多少

當一個人能...

越得到信任就越能成長

越得到關懷就越能成熟

越得到認可就越能進步

動心玩心

張閔淳諮商心理師