彰化縣新港國小 特教專刊 中華民國 106 年 11 月

報乎你知

第九十九期

發行人：陳曉琪
發行單位：輔導室

新聞快遞

學習障礙學生考上美術系想當畫家

聯合報系 United Daily News Group 2017-11-25

目前就讀東海大學美術系的林睿哲患有學習障礙。閱讀、記憶對他而言十分困難，只能透過報讀等方式理解，他勉勵患有學障的學生「一定要對自己有自信」，不要因外界的眼光害怕走哪條路，畢竟唯有走過後才知道自己適不適合，他也建議家長應給這群孩子更廣闊的方向去選擇。

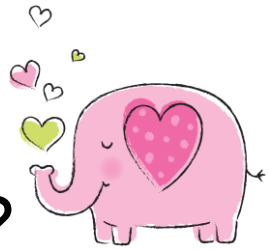
學習障礙學生包括閱讀障礙、書寫障礙、理解障礙、表達障礙等類別，但由於他們與一般人外形無異，在學校老師經常忽略他們的需求，外界也會指責他們懶惰或不學好…等，甚至要求家長「不要溺愛他」。

林睿哲說，原本就讀體制內的國小，但剛上小學時就發現自己怎麼都無法理解課本上的內容、記不起來，甚至還被老師指責不認真讓他十分挫折。後來發現患有學習障礙，其家人因而把他轉學至體制外的實驗教育，但後來就讀一般高中時學科仍是一大障礙，學測不到 30 級分、但因其術科獲得極高成績，因而錄取東海大學美術系。

協會辦理多年的「學習障礙者聯合畫展」，不僅展現出他們對學習的惶恐、不安，讓外界看到他們的感受，也希望讓大家看到他們的可能性。中華學習障礙協會常務理事郭馨美說，雖然這群孩子可能在學科表現不理想，但透過繪畫，可以讓外界看到他們關注事情的角度與一般人不同，期待外界更理解他們。

資訊交流站

小孩愈暴走，父母要越淡定
如何與特殊孩子的情緒共舞？



📖節錄自《暴走小孩，淡定父母：與特殊孩子的情緒共舞》　　✎作者：吳蕙名

想要接住特殊孩子的情緒球，最快的方法就是用「同理心」來和他互動，換言之，就是看懂他的感受，讓他知道自己是被了解、被接納的。

特殊孩子並非耍任性、放縱自己生氣，只是藉由憤怒形式來和父母溝通；若父母能正向地解讀、正向地安撫，孩子就會開始學習正向的表達。

以下五點為同理心的成功關鍵

1. 同理是接受孩子的情緒，並非贊成他的行為

同理是指願意接納他的情緒，並不代表同意他亂發脾氣或頂嘴；家長只須說出孩子當下的情緒，只傳遞「我懂你此時此刻的心情」給孩子而已。

若家長堅持不同理，親子只能在原處僵持。如果家長願意說出感受到的孩子情緒，等於告訴孩子：我們是同一國的，我了解你現在想什麼，才有可能進一步教育。

例如：大雄在路上被人擦撞，覺得路人故意撞他，他被不公平對待，本能地想以暴力回應。這時，父母可以說：「你很生氣【同理孩子的心情】，是不是因為你覺得他是故意撞你的【核對孩子的想法】。」多數孩子聽完後，通常會因被理解而平息怒火。

2. 換位思考

換位思考，意指家長改以孩子的立場及視角，覺知他的心情和需求。家長可以自問，如果你是他，你會怎麼做？試想一下，當聽覺敏感的大雄在逛大賣場時突然摀住耳朵大叫，父母可能會反射性地要求孩子閉嘴。然而，你可知道，此起彼落的叫賣聲對他來說，就像是站在演唱會超大分貝音箱前被震耳欲聾的聲響持續轟炸。如果能了解孩子的難處，站在他的角度思考，就會知道該如何適當地安撫和對待。

例如：媽媽想起自己受不了廟會活動時的猛烈音效，因此她用這個經驗去想像大雄在大賣場時的感受，以後盡量不帶大雄到人多的地方，大雄就不會為了外在因素而發脾氣。

意見交流

3. 用溫柔堅定公式來照顧雙方的想法感受

同理之後的重點是教育孩子，引導他下次又發生同樣的事情時，「可以」怎麼做。請各位在孩子對事件情境還有感覺的當下，用下列公式引導他。

溫柔堅定公式：【先傾聽他的感受，幫他簡述心情想法，以「可是……」來表達父母的想法及堅持】。

例如：大雄又被路人碰撞而發脾氣。
家長：來，告訴媽媽/爸爸，你現在覺得怎樣？
【先傾聽他的感受】
大雄：我要殺了他！
家長：氣死了，他真可惡！【簡述他的心情想法】
大雄：對！

孩子被同理後，怒火應會慢慢降下來，等他平靜後，再和他討論下次又被撞時的因應策略。

家長：你被路人撞得很不舒服，所以你想殺了他；可是殺人會被抓去關，這樣就不能住在家裡【自閉症的孩子往往較在乎自身的利益，為了讓他聽進去，要先讓他明白自己的損失】，我也會很傷心。為了大家好，我同意你可以生氣，但方式絕不能讓別人或自己受傷。來，我們一起想想，當下次你又被撞時，可以怎麼做？【以「可是……」來表達父母的想法及堅持】

4. 耐心回應孩子重複跳針似的抱怨

特殊孩子經常會像跳針似地不斷抱怨同一件事，最後家長因失去耐心而先發脾氣。

例如：
大雄：為何大人總是人前一套人後一套？
媽媽：你覺得大人很假。
接著，他開始說很多不滿的感受。
媽媽：你覺得大人很假。【只幫他說出想法和情緒。】
他又會繼續說很多很多……
媽媽：你覺得大人很假。【還是只幫他說出想法和情緒。】

這個方法，真正考驗的是家長的「耐心」，但只要繼續耐心傾聽，孩子總有停下來、感到被同理的時候。

99

有獎徵答

一、就新聞內容中所提到的聯合畫展，為哪一個協會所舉辦？

□學習障礙協會　□肢體障礙協會

二、何者為同理心的關鍵？

□同理接受孩子情緒　□換位思考　□贊同孩子的行為

家長：

學生：

班級：　年　班

5. 被孩子誤解時，要使用正確的說話順序

父母被孩子誤解時，不要急著解釋，須用正確的說話順序：先同理，再解釋。運用溫柔堅定公式的表達步驟來回應，他才有可能看到或接納父母的澄清。

例如：姊姊去畢業旅行、爸爸出差，只剩母子二人在家。孩子問媽媽為什麼偷喝他的果汁？

NG 版：

媽媽：沒有啊！我沒喝你的果汁。

【這是家長的解釋，但未先接納孩子的想法】

孩子：有，就是妳偷喝我的果汁，不然我的果汁不會變少！

媽媽：不要亂講話！我忙到剛剛才回來，怎麼可能去動你的果汁。

孩子繼續指責。媽媽失去耐心，開始發怒。

OK 版：

媽媽：你覺得我偷喝你的果汁，現在好生氣。【同理】

孩子「哼」了一聲，因想法被接納而停止怒火延燒。

媽媽：但是，我忙到剛剛才回來，根本不可能喝你的果汁。

【解釋】

當孩子的情緒降溫，耳朵才會打開，家長的澄清或教育才有機會被接收。

特殊孩子在某些方面的感知很遲鈍，或根本感受不到，因天生的理解力不佳而導致溝通不良，常被誤解且又沒能力陳述清楚而感到挫折，只能找讓他有安全感的父母，來發洩長期積壓的委屈、說不出的憎恨和羞愧。不過，他的方式往往讓人難以承受。

當父母開始表達無法接受他的情緒時，沒意識到孩子真正需要的是被傾聽，當孩子的情緒降溫，耳朵才會打開，家長的澄清或教育才有機會被接收。

98 期「有獎徵答」解答篇：

一、就新聞內容中所提到的繪畫具有那些功能？

■提高專注力　■抒發情緒　■表達感覺

二、注意力不足過動症的理想治療模式為：

■多模式治療　□單一治療模式