彰化縣新港國小 特教專刊 中華民國 108 年 3 月

報乎你知

第一百零九期

發行人：陳曉琪
發行單位：輔導室

新聞快遞

家有妥瑞兒 接納是上策

新聞來源 中華日報 http://www.cdns.com.tw 2019年3月2日 下午9:18 記者王勗／台南報導

孩子是家中的寶貝，一舉一動都牽動家屬的情緒。有些孩子常有不自主的咳嗽、尖叫、做鬼臉甚至飆髒話的情形，剎那間家中的寶貝好像換了一個人，許多老一輩的家長往往誤認為是中邪。奇美醫院兒科部主治醫師林漢斌指出，像這種情況很有可能是「妥瑞氏症」，最好的治療方式就是接納他，不要給太大的壓力，也不須制止，妥瑞兒症狀也多將隨成長緩解。

林漢斌表示，妥瑞氏症是發病於兒童的一種慢性神經生理學機制的病變，其致病的機轉目前仍不清楚。妥瑞氏症常發生於 2~15 歲兒童，妥瑞氏症最主要的症狀是抽動（ Tic），包括不自然的聲音如尖叫、咳嗽或是不自然的動作如眨眼、裝鬼臉，聳肩膀等。臨床上妥瑞氏症的診斷必須符合下列四個要件：第一是有多發性的不自主動作、第二是發生一種或多種的不自主聲音、第三是發生的年齡小於 18 歲 （舊的歸類為小於 21 歲 ），第四是症狀持續時間大於一年。

據醫學報告統計，全球的小朋友約 10~15%有抽動，而妥瑞氏症約占全球人口的 0.52%。妥瑞氏症好發於在五至八歲的幼童，男孩的數量約是女孩的三到五倍，部分的孩童會有有說髒話、回嘴的壞習慣。臨床上，妥瑞氏症的病患常合併其他的病症，包括約有一半的病童有過動症，約一半的病童有強迫行為。但其實這些往往不是孩子願意的。

醫師林漢斌強調，對於妥瑞兒最好的治療方式，就是接納他，減輕孩童的壓力，家長不需刻意限制、制止，因為包括壓力、制止及過度興奮，都會讓症狀更嚴重。妥瑞氏症症狀常於青春期達到高峰，約有 1/3 的妥瑞兒症狀，將會持續到成年。儘管如此，隨著年紀增長，妥瑞氏患者也越來越懂得如何去掩飾、修飾行為。也呼籲家長多加留心孩童狀況，如需藥物控制也應即早就醫，徵詢專業醫師意見。

資訊交流站

如何幫助孩子增強自信心？

作者:楊俐容 – 親職教育專家（天下雜誌 親子教育出版）

零壓力造成零成長，過度的壓力則導致一蹶不振，唯有適度的壓力才是成長的最佳刺激。在自信的基礎上去經驗挫敗，在肯定的支持中去享受歷程，是培養不怕失敗的孩子的不二法門。

自信使人不怕失敗

朋友夫婦育有二子，大兒子自小聰明伶俐、學什麼都快，上了小學之後功課不用父母操心的狀態持續進行著，九十八、一百分如家常便飯，做父母的樂在其中，當弟弟的也亟思起而效尤。

小兒子上小學時，做媽媽的開始忐忑了起來。這個孩子反應沒哥哥快，注音符號拼音一直學不來，想到孩子即將面對一連串的挫折打擊，真不知道該如何滋養他的信心、維持他的學習動機。

班上第一次小考當天，這位媽媽中午等在學校門口，正想著如何帶領孩子面對事實，卻見孩子滿臉燦爛的衝出校門，開心的揮舞著考卷，告訴媽媽：「我考九十四分耶！」驚訝中鬆了口氣的媽媽仔細一看，老師考了五題，而孩子只答對兩題。原來，在孩子面對人生第一次測驗時，這位老師選擇了以九十分起跳的方式，鼓勵孩子繼續前進。

放寬心情看待孩子的學習

意見交流

此外，老師還寫了一封信給家長，說明考試的目的在於幫助家長和老師了解孩子的學習狀況，而不在於讓孩子感到失敗挫折。雖然長期分數不可能這樣計算，但希望家長能掌握這個精神，以維繫孩子的學習樂趣。

雖然緩慢，小兒子的注音符號終究也還是逐漸追上來了，而國字的出現對於原就喜歡閱讀的他來說，一點困難也沒有。孩子在老師的鼓勵和肯定下，學習漸入佳境，朋友夫婦深為孩子得遇良師而感到慶幸。

另一位朋友的女兒語言學習能力極佳，但剛開始學英文時，注意力分散度大的她常常不是忘了加句點，就是哪裡少了一橫或一撇。幸運的是，她也遇到一位循循善誘的好老師。無論是考卷或作業簿，總見到老師在評語欄對她的會話、閱讀能力予以肯定，再提醒她注意標點等等。甚至有一次在她的作業簿裡寫上：「吃燒餅掉芝麻是難免的事情，下回要小心喔！」這樣的說法讓孩子感動，也提醒父母放寬心情去看待。

隨著孩子年齡漸長、經驗日增，這樣的錯誤逐漸消逝於無形。由於過往的考試經驗並未消磨掉她的自信，孩子得以一路享受學習的樂趣，體驗進步所帶來的成就感。

愈挫愈勇「豆芽菜哲學」

以自信面對挫折的能力是 EQ 的重要內涵之一，也是家長和老師非常關心的課題。

多數的人相信愈挫愈勇的「豆芽菜」哲學，認為市場上的豆芽粗粗壯壯、水分多、賣相好，主要是因為農夫會

109

一、對於妥瑞兒最好的治療方式為何？
□嚴厲的責罵　□接納他並減輕孩子的壓力

二、下列何者是拿捏壓力的鬆緊原則？
□充足的成功經驗　□適當的挫折體驗　□恰如其分的期待

家長：

學生：

班級：　年　班

在成長中的豆芽蓋上一塊布，讓豆芽因為壓力與危機而拚命成長。然而，如果豆芽上蓋的是一塊厚重的木板壓力超過它所能承受的極限，恐怕只會導致豆芽早夭。

零壓力造成零成長，過度的壓力則導致一蹶不振，唯有適度的壓力才是成長的最佳刺激。在自信的基礎上去經驗挫敗，在肯定的支持中去享受歷程，是培養不怕失敗的孩子的不二法門。

★拿捏壓力的鬆緊原則

什麼是適度的壓力？鬆緊之間又該如何拿捏？以下有幾個簡單的原則：

1. **充足的成功經驗：**提供機會讓孩子發揮能力，並肯定他的投入與努力。讓他體驗成功，並經由反覆練習奠定更紮實的基礎。

2. **適當的挫折體驗：**當孩子擁有自信之後，父母應避免過度保護，而要鼓勵他接受難度稍高的挑戰。經由克服困難的經驗，累積「我可以做到」的能力感。即使失敗了，只要父母能肯定孩子的努力與進步，陪伴孩子探討失敗的原因，就能夠幫助孩子記取教訓，累積成功的資本。

3. **恰如其分的期待：**一個無法達到父母設定的標準的孩子，不管他實際上表現如何，內在都會感到自卑與無力，也因此容易陷入逃避或被挫折擊敗的困境。真心接納孩子的能力與特質，才能推動孩子向前邁進。