



親近亞斯

提升亞斯學生的情緒表達

特教組 特教宣導月刊 112 年 1 月號

發行人：蔡孟峰

編輯指導：張文澤、王世卉

編輯教師：王嘉珍、蘇湘甯

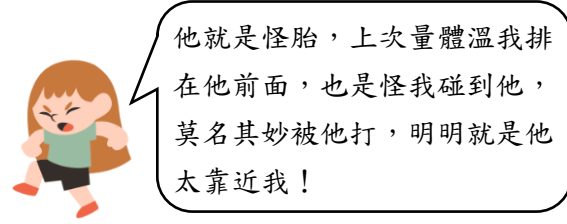
教室裡，老師與同儕的一句話、一個動作，可能就引爆亞斯伯格症孩子的情緒地雷，由於他們解讀社會情緒線索的能力不足，很容易誤解或捕捉對自己不利的訊息，因而陷入極端的想法，造成激烈的情緒反應。本章透過四個情境分析，與您一起探討如何維持孩子的情緒穩定，並建立友善關係。

情況一：觸覺敏感，不喜歡被碰觸

做熱身操時，同學不小心碰到阿誌的手臂而爭吵起來。



其他同學也因為之前類似的情況抱怨...



亞斯伯格症的孩子有許多敏感特質，例如身體距離與觸覺敏感，沒有經過他的允許，絕對不要碰他。有時你發現亞斯孩子不喜歡被碰觸，卻和對方太過靠近，那是因為他無法充分瞭解對方的感受。但是反過來，當我們沒有經過允許觸碰他們，一方面因社交距離太近會使他感覺不自在，另一方面則是對於觸覺的過度敏感而使他過度反應。



當遇到上述的情形時，我們可以這麼做：

引導表達

引導孩子試著用「我」開頭，說出自己的想法與感受，以減少不必要的衝突。

用「我」開頭

引導句→讓孩子練習說說看：「當（描述狀況），我感到很（我的感覺）。」

感同身受

舉一些日常的例子，讓一般同學體會每個人感官的敏感度是不一樣的。

尊重感官異質性

例如嗅覺，有人對某些清潔劑的氣味或某些水果的味道，反應很強烈。

情況二：愛翻舊帳，一心報復

亞斯伯格症孩子的思緒與注意力很容易彈回過往的不愉快經歷，會翻舊帳可能是因為心裡委屈或是過去事情沒有處理好，再加上他們常做出對自己不利的解釋，並且重複碎念那件事，容易強化那些負面經驗，使他們陷入迴圈，而形成無止境的重複。

敢罵我中二，我會記住一輩子的，看我怎麼整他、黑他，讓他在網絡上被公審！



當面對孩子翻舊帳時，我們可以這麼做：

聆聽

少開口多聆聽

當孩子湧現負面情緒的當下，不與他們爭辯，減少給孩子的刺激，先靜靜地聆聽他們說。

聚焦

思考如何解決

將重點聚焦於「如何解決問題」或「孩子想要如何解決問題」，透過紙筆列出可能的思考好處與缺點，並且思考這麼做可能為自己帶來的麻煩，讓孩子瞭解應承擔的代價。

轉移

切斷負面迴圈

若發現孩子陷入思考的惡性循環，我們需要設定一段時間將這個迴圈切斷。最好的方式就是轉移話題，把注意力直接切入對孩子極具吸引力的內容。

情況三：情緒易激動、暴衝

小誌聽了爸爸的話，情緒被引爆，發出刺耳尖叫……



現在馬上拿掃把，把地上的玻璃碎片掃乾淨，不然今天晚上不要給我睡覺！



情緒性話語只會更刺激孩子……



竟敢在我面前摔杯子，現在不教訓，長大還得了！警告你，別讓我說第二遍，否則後果你自己承擔。

在吵架過程中，聲音、音量、動作、表情等，有時會很誇大，這很容易讓亞斯伯格症的孩子誤解，強化對我們不友善的印象，同時由於我們講話的速度、音量、使用詞彙等，一下子造成過多的刺激，容易讓孩子衍生焦慮的情緒。所以切記：不要和亞斯伯格症的孩子吵架！



當面對亞斯伯格症孩子的激動情緒，我們可以這麼做：

保持冷靜

有話好好說

保持我們自身的冷靜是第一優先的事，若無法保持冷靜，適時離開現場是最優先的考量。

堅守界線

不輕易妥協

當孩子提出要求，要你妥協，千萬不要輕易直接回應孩子的要求。必要時，可以明確地告訴他：「我需要時間想一想。」至於到底要多久時間想，不需要給孩子承諾。

安全第一

移除危險物品

如果孩子激動地動手，「以擋代替抓」，若孩子斯底里地亂摔東西、破壞、撕毀東西時，當下有危險性，優先以安全考量為主，先將危險物品移除。

情況四：愛理不理，難以建立關係

有些話、甚至一個字說錯，可能容易被亞斯伯格症的孩子解讀為「不友善」，爆發激烈情緒，難以建立關係。以下列舉兩個話，以及亞斯伯格症的孩子可能會有的感受：

1. 「你為什麼遲到？去哪裡了？這麼晚才進教室。」



這些話帶有質疑意味，當亞斯孩子感受到被質疑時，情緒很容易被挑起。

2. 「你再不收起來，我就要沒收了！」



這句話不只是命令，更是威脅，很容易讓孩子產生歇斯底里的情緒反應。



當希望與亞斯伯格症的孩子維繫關係，我們可以這麼做：

瞭解與接納

減少摩擦

透過瞭解孩子，包括他的想法、感受、行為模式以及他要傳達的訊息等，有助於減少許多不必要的摩擦，慢慢建立關係。

投其所好

分享興趣

與亞斯伯格症的孩子互動時，可以先布置出孩子喜歡的情境，例如：播放他喜歡的影片，若要進行提問，老師先示範，讓孩子有所遵循，再問孩子。切記：如果當下孩子沒有回應，再繼續分享，不強迫、不催促孩子回答。

練習與鼓勵

「專業」角度切入

漸進式地對孩子提問，讓孩子練習「站在對方的立場」，能以對方能夠理解的方式，讓對方聽得懂。孩子是需要被肯定的，我們可以對孩子說：「我相信你夠專業，而且一定做得到，讓對方聽得懂。」