

認識情緒行為障礙



什麼是情緒行為障礙？

情緒行為障礙指長期情緒或行為表現顯著異常，嚴重影響學校適應者；其障礙非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。

前項情緒行為障礙之症狀，包括精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者，其鑑定基準依下列各款規定：

- 一、情緒或行為表現顯著異於其同年齡或社會文化之常態者，得參考精神科醫師之診斷認定之。
- 二、除學校外，在家庭、社區、社會或任一情境中顯現適應困難。
- 三、在學業、社會、人際、生活等適應有顯著困難，且經評估後確定一般教育所提供之介入，仍難獲得有效改善。



可使用的教育輔導策略：

一、認識、管理情緒

- 【認識情緒】：引導孩子認識情緒的起伏（開心或生氣），認知那是遇到外在刺激所產生的合理反應，學習與它共處不受干擾，它會隨時間和環境轉換逐漸離開。
- 【調適心情】：協助孩子在情緒產生的當下，不用急著解決問題，可以使用呼吸法、離開現場或從事休閒等方法，讓情緒逐漸平穩，等心情穩定後再去處理問題。
- 【管理 EQ】：情緒是身心反應的一部分，與其壓抑它產生挫折感，不如讓它用適當方式表現。
- 【尋求協助】：當孩子無法掌控情緒時，幫助他們尋求老師或家人協助；積極傾聽孩子的心情，用同理心接納，並耐心陪伴他們走出情緒低潮。此外也可以尋求專業醫師或心理師，透過藥物或心理治療支持孩子，邁向身心健康的發展。

二、正向行為支持

- 【找到前因】：當孩子出現問題行為（如哭鬧）時，與其壓抑打罵，不如先了解產生此行為的原因（如身體不舒服），將前因消除後，行為自然消除。
- 【採取行為】：教導孩子遇到外在刺激（例如被同學罵）時，練習使用正向的方式回應（離開現場、告訴師長），取代原有的問題行為（如打人）。
- 【增強後果】：在家中和教室的情境，善用增強（如集點、給讚美），鼓勵孩子的正向行為（如完成功課、收拾玩具），提高孩子做出好表現的動機。
- 【改變環境】：有時會讓孩子產生情緒或行為上的問題，可能是環境的因素（如嘈雜有壓力），可以透過轉換情境、建立溫馨的學習環境幫助他穩定情緒，減少問題行為的產生。

三、預防機制

- 【輔導教育】：在平時與孩子互動的過程中，透過個別諮商或團體輔導活動，提早發現他們所面臨的問題，協助他們找出解決方法。
- 【友善情境】：過去針對情緒或行為問題學生大多採用處罰方式，近年來推動「零體罰」，期盼回歸教育的方式引赫孩子成長。所以，提供「友善校園」和營造「溫馨家庭」的支持環境，傾聽每個孩子的心聲，充分運用正向態度包容不同的情緒和行為反應，善用同儕團體的力量，以專業和耐心引導他們接納自我、管理自己和融入人群當中。

特教資訊

※身心障礙者人格及合法權益應受尊重與保障，
如有權益受損情事，請撥打臺東縣復興國民小學

【身心障礙學生申訴專線】：

(089)322672 轉 282。

包龍驤、李盈嫻老師