

利用自我提示 幫助自閉生控制情緒

●教學策略 文／尤建捷

小明是教養院院生，患有輕度智能障礙、輕度自閉症，目前有服用過動藥物。小明的生活自理能力不錯，對於老師的指令都聽得懂，但遇到不喜歡的事會大哭大鬧、打翻桌子，甚至在地上打滾、攻擊同學，而在轉換情境時也會有類似的表現，例如從教室要到操場運動時。

另外，小明不喜歡用口語表達需求，在課堂上想上廁所或是喝水，沒跟老師報備就自行離開。根據小明表現出來的行為，推斷他可能是因為剛開學，環境仍不適應，加上沒有安全感，因此衍生出行為問題。進一步利用「A-B-C行為分析法」，觀察、記錄小明的行為，並將A刺激（情境）、B個案反應（行為發生的經過或表現）、C結果（老師或家長的處理方式）三方面，做成「A-B-C行為觀察紀錄」。

以下以小明的兩個行為問題為例，說明輔導策略：

行為問題一

1. A-B-C行為觀察紀錄

A 刺激（情境）

老師請同學到教室外排隊，要到中庭做早操。

B 個案反應

在坐位上大叫，跌坐在地上大哭大鬧。

C 結果

讓他在旁冷靜，或仍要求他跟著完成班上活動。

2.輔導策略

(1)在他情緒不穩定時讓他寫字，寫字可以緩和他的情緒。要求他寫正向的字詞，例如：上課要坐好，上課要安靜、跟著大家一起活動。

(2)在轉換情境前持續提醒，或是在第一節課就預告一整天上課的內容，讓他有心理準備。

(3)在全班出教室時，讓他負責在教室外白板寫上之後要去的地點，例如中庭或是操場，讓他更清楚接下來的活動。

3.輔導成效

小明因轉換情境而生氣的情況減少很多，每次都會主動在教室外白板寫下等一下要去的地點，不再需要他人提醒。

行為問題二

1.A-B-C 行為觀察紀錄

A 刺激（情境）

遇到不喜歡做的事情（例如跑步）。

B 個案反應

在地上打滾、大哭、大叫。

C 結果

堅持讓他完成，並在完成後給予食物或是讚美。

2.輔導策略

(1)過去小明可能在情緒性行為表達後，都能達到他要的結果，所以很習慣用敲打、生氣來表達需求。因此還是堅持要他完成應該做的事，讓他知道情緒性行為是沒有用的。

(2)在教養院過的是團體生活，物質可能較為不足，食物是他的增強物。

(3)由食物增強漸漸轉換為代幣制。

(4)在小明桌上貼「自我提示」圖字卡，每天早上請他念出來，幫助他自我提示，如下圖所示。

3.輔導成效

小明因不想做事而生氣的情況已減少很多，有時在生氣時自己會在口中念著「不生氣、不大叫、不出怪聲」來自我提示。

另外，為了讓小明習慣用口語表達他的需求，每當他有需求時，要求他必須用說的才能去做，從簡易的語詞開始，例如：尿尿、早安（教師要求他念早安後並擊掌）、丟垃圾等。

小明從一開始對新環境的不適應，到現在已明顯漸入佳境，情緒控制有很大的進步，甚至在老師的要求下能協助他人，臉上的笑容也越來越多。

培養重障生 自我決策能力

●教師手札 文／梁明華

自我決策對身心障礙學生而言是項重要的必備技能，教師在教導身障學生相關課程時，應多鼓勵學生表達自己的想法及參與活動，以增進其自我決策的能力，尤其是重度障礙學生的自我決策技能，更是值得重視。

在許多人的刻板印象中，可能認為重度障礙學生有智力發展及其他障礙的限制，缺乏和人互動溝通的技巧，所以難以將自己的意見順利表達，使得他們凡事都要依靠他人，無法有自己做選擇及決定的權利。但是只要是人，都有基本人權及做決定的權利，因此，在教導重度障礙學生時，更應特別注意其自我決策相關課程的設計，才能幫助學生增強他們參與及決策的能力。

重度障礙學生受限於智力、語言、行動等發展，在生活自理上大部分都需要他人協助才能完成。因此，生活上很少有機會可以自己決定想要從事的活動。但是對於重度障礙學生而言，也應尊重其個人意志，提供選擇的權益，才是維護重障學生尊嚴及人權的正確態度。在重障學生的自我決策技巧訓練中，不一定要只局限在特定課程的教導，日常生活中的食衣住行育樂等活動，都可以提供學生選擇及參與的機會。

以智能障礙伴隨肢體障礙的重障學生為例，受限於智力及肢體發展，可能無法和一般人一樣順利從事休閒活動，此時教師可協助學生達到「部分參與」的目標。例如進行籃球投籃體驗時，可透過較低的籃框，並在他人肢體動作協助下，讓重障學生也能感受到球進籃框的成就感。再者，無口語能力的重障學生，聽到喜歡的音樂聲時也會高歌一曲，雖然無法清楚唱出歌詞，但是在歌唱中，定能享受音樂的美妙饗宴，增進自我信心的提升。

重度障礙學生的自我決策能力需要教師及家長多加提供學習機會及配合，才能達到理想目標。教師在學校可設計相關課程及活動，讓學生有選擇的機會，並視實際環境、狀況調整。而家長在家裡也應多多鼓勵孩子表達自己的意見，避免凡事都幫孩子完成，讓他們失去自己決定的權利。重障學生的自我決策能力要有效發揮有其困難度存在，需要各方面的努力及妥善規畫，才能成功幫助他們學習替自己做決定。