

0626 特殊教育

亞斯伯格症兒童 社會行為學習計畫

文／東尼·艾伍德（臨床心理學家）

近年來，被診斷出亞斯伯格症的患童有越來越多的趨勢，這些患童因為欠缺與他人互動的社會行為能力，使得在學校的學習生活和人際關係出現障礙。

父母、師長除了必須了解亞斯伯格症孩子的狀況，教導孩子社會判斷、社會應對的技巧和策略外，也可以利用以下提供的方法，幫助孩子做適當的社會學習計畫。

父母親能做些什麼

首先，父母親可以觀察孩子與同年齡孩子玩遊戲和互動的行為，例如患童是男生，在學校常玩玩具車和打球，那就陪他們玩接球、丟球和玩具車。這樣做不只是在幫助他增加遊戲的技巧，也讓他學習在遊戲過程中可以說些什麼話，或是如何和別人一起玩。有時即使是最基本的規則，也要向患童仔細解釋。例如，不管對方的人怎麼呼喚，只把球傳給自己的隊友。父母要有耐心的當孩子最好的朋友，以同年齡孩子的身分及方式，陪患童一起玩，鼓勵他們學習得更好。

以下是亞斯伯格症的孩子在與同年齡孩子互動時，需要學習的部分，提供父母參考：

●學習如何開始、繼續和結束遊戲

孩子可能需要學習說：「我可以一起玩嗎？」「接下來你想玩什麼？」「你可以幫我忙嗎？」「我現在想自己一個人玩。」等句子，否則，他們很可能會直接說：「你都不照我說的做，我不跟你玩了。」讓別人不喜歡和他們做朋友。

●保持彈性，學習合作和分享

在團隊活動中，亞斯伯格症的孩子喜歡完全掌控，不接受別人的意見。家長必須讓患童了解：以不同的方式進行，並不代表是「錯」的；學會與別人分享和合作，可以讓事情進行得更順利。

●不想和別人互動的時候

當孩子不想和別人玩的時候，也必須會用適當的方式表達。有時候，他們只

是單純的想要獨處，卻表現出侵略性，讓人以為他們又要操控或是搶東西。父母應該教孩子在此時說一些適當的話，然後鼓勵別的孩子尊重他們。

●教他們該怎麼做

亞斯伯格症的孩子在與人互動時，可能會因為不同的原因而犯錯，例如不了解別人會有什麼感覺，不知道該做些什麼，或者不知道還有其他的選擇。通常，他們並沒有惡意，也不是故意犯錯，父母應該教導孩子這時他應該怎麼做，然後叫他想想看別人會有什麼感覺。

●請朋友來家裡作客

邀請和他同年齡的朋友到家裡作客，和孩子認識，但無論是不是一起出去玩，最好都有大人陪同，以隨時補足孩子在社交技巧上的不足，讓本次的邀約經驗美好，並促成下一次別人的邀請。

●參加活動或社團

除了學校外，讓孩子參加像童軍團等社團活動，也可以提供孩子學習社會互動的機會。參與這些活動的優點是有大人督導，而且組織井然，但父母親須事先向負責督導的成人解釋亞斯伯格症患者問題的本質，以及一些有效的方法和策略。

教師能做些什麼

在教室，教師也可以讓亞斯伯格症的孩子學習適當的社會行為。以下是一些有用的策略：

●讓其他孩子的表現成為參考範例

亞斯伯格症的孩子常因不了解教室的規矩，做出干擾同學的行為，所以當亞斯伯格症孩子犯錯時，教師可以提醒他，先看看同學們在做什麼，例如端正坐好，安靜做自己的事，或者排隊等，教他觀察同學的行為，比較一下，想想自己的行為是不是恰當。

●鼓勵參加合作性的遊戲

許多教室活動都可以設計成小組參與的形式。剛開始時，教師要教導亞斯伯

格症孩子以輪流的方式，和別人一起公平的參與。如果是競賽式的活動，孩子可能總是要搶第一，但他的目的不見得是要贏，而是因為不清楚遊戲的規則，想堅持一種順序而已。

●約定需要幫忙的表達方式

有些患童爲了怕被人嘲笑，或不願意成爲目光的焦點，因此不願意當眾向老師求助。這時老師可以和孩子約好暗號，例如把某個東西（如削鉛筆器）放在桌上的某個角落，就是需要老師幫助的意思，老師可以很自然的走近患童，即時看看他需要什麼。

●鼓勵發展友誼

亞斯伯格症的孩子需要花很多的時間和功夫，才能學會怎樣和別人互動，因此，教師可以先請幾個較懂得教別人遊戲的小朋友，請他們協助亞斯伯格症的孩子一起加入遊戲，當患童被人欺負，他們甚至可以扮演保護者的角色，或教師不在教室時，提醒他什麼時候該做些什麼。

●注意兩面個性

亞斯伯格症的孩子在清楚學校規矩後，有可能因爲努力的想要像別的同學一樣，而產生對自我要求高的壓力，有時在學校累積了一整天的壓力後，很容易在家中引爆怒氣，使得他們在學校和在家裡判若兩人；所以在放學回家前，老師可以用正面鼓勵的方式幫助他們紓解壓力。

幫助患童減輕焦慮

除了協助亞斯伯格症孩子學習社會行爲外，任何的社會互動，要如何開始、持續，都會引起孩子焦慮的情緒。學校是一個社會，患童隨時都可能出錯，日常例行規律的改變，甚至一些未發生、還不確定的事件，如考試等，也可能引發焦慮，爲患童帶來緊張。

當孩子的內在感覺和外在行爲都顯示焦慮的時候，家長可以幫助他們做一些放鬆的活動，例如鼓勵他多做運動，藉由運動消耗體內焦慮和緊張的能量，如盪秋千、跳彈簧床等，或是轉移注意力、從事讓他覺得有成就感的事。

此外，人際互動也是亞斯伯格症患童最大的壓力來源，如果在校和他人的互動帶來太多的壓力，可以考慮調整白天學校的活動，或縮短在教室的時間。

例如，一般孩子非常喜歡下課或休息時段，但對患者來說，他們得面對怎樣和別人玩，以及所帶來的焦慮，也因此影響下一堂課的學習能力和忍受度。一個可行的作法是在上半段的下課休息時間，讓患童自由與同學互動，但下半段的休息時間讓患童可以選擇獨處，或去做一些他喜歡的事，例如到圖書館去找與他的興趣有關的資料等，經過獨處和放鬆後，患童比較能再度面對教室中的社會互動。

另一個減輕焦慮的方法，是從認知的角度來處理問題，也就是向患童解釋情況，讓他們知道焦慮是可以控制的。但這需要由臨床經驗豐富的認知行為治療專家來進行，過程中借重的不是口語理論，而是視覺畫面。例如，讓孩子用鉛筆畫個簡單的人代表他自己，畫個泡泡代表他的想法，然後拿起橡皮擦把那個泡泡擦掉，換成另一個泡泡，泡泡裡是比較正面、愉快的想法，如此可以較具體的改變患童的想法。（本文節錄自久周出版社即將出版的《亞斯伯格症》一書）