

國立嘉義大學特殊教育中心 103 年度

自閉症暨亞斯伯格症
理論與實務工作坊



日期：103 年 10 月 5 日

地點：國立嘉義大學民雄校區行政大樓 A304 教室

國立嘉義大學特殊教育中心 103 年度
「自閉症暨亞斯伯格症理論與實務工作坊」
實 施 計 畫

- 一、依據：
教育部 103 年 1 月 13 日臺教學(四)字第 1030006515 號函辦理。
- 二、目的：
為增進教師輔導自閉症暨亞斯伯格症學生的專業知能，協助此類學童得到適性的教育，特辦理專業知能講座。
- 三、主辦單位：教育部
- 四、承辦單位：國立嘉義大學特殊教育中心
- 五、研習時間：103 年 10 月 5 日（星期日）08：50-16：10
- 六、研習地點：國立嘉義大學民雄校區行政大樓 3 樓 A304 教室
- 七、主講人：彰化秀傳醫院黃穎峰醫師
台中市自閉症教育協會廖敏玲老師
- 八、參加對象及名額：公私立大專校院資源教室教師及輔導區國小教師，共 60 位。
- 九、報名方式：採網路線上報名，即日起請至教育部特殊教育通報網（<http://www.set.edu.tw/frame.asp>）報名至 10 月 1 日截止。
- 十、經費及差假：
 - (一)本研習所需經費由教育部補助。
 - (二)各校參加研習人員，由原服務單位惠予公(差)假。
 - (三)錄取順序依序為輔導區嘉義縣市大專校院及報名先後，錄取名單請逕至特教通報網查詢。
 - (四)報名經錄取者，因故無法出席時，請於研習開始前三天來電告知，以便安排候補者；錄取者若無故未出席，本年度不得再參加本中心辦理之其他研習。
- 十一、注意事項：
 - (一)為響應環保，請參加學員自行攜帶杯具等。
 - (二)本校校區禁止機車進入，汽車請持研習公文進出校區。
 - (三)研習當日請準時報到，研習開始逾 20 分鐘不予入場。
 - (四)本研習全程參加者，本中心將於特教通報網登錄 6 小時研習時數。遲到 20 分鐘者及中途離席者恕不核發研習時數。

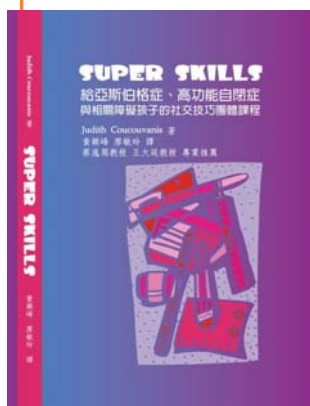
十二、課程內容

時間	活動內容
08:30~08:50	報到
08:50~09:00	開幕
09:00~10:30	亞斯伯格與高功能自閉症學生的社交困難與 Super Skills 社交技巧教學原則 /黃穎峰醫師
10:30~10:40	休息
10:40~12:10	給亞斯伯格與高功能自閉症學生的 Super Skills 社交技巧教學策略 /廖敏玲老師
12:10~13:00	午餐
13:00~14:30	社交技巧教學策略及實作練習 /廖敏玲老師
14:30~14:40	休息
14:40~16:10	社交技巧團體課程在體制內的實施現況 /黃穎峰醫師
16:10~	賦歸



Super Skills

給亞斯伯格症、高功能自閉症 與相關障礙孩子的 社交技巧團體課程



台中市自閉症教育協進會
台中市肯納自閉症社會福利基金會
黃穎峰 廖敏玲 譯



視野

-推動Super Skills的意義

- **Acceptive**：我們希望環境（老師、同學）接納度提升。但一切取決於他人；
- **Acceptable**：我們努力讓孩子的“可接受性”提高。這取決於我們自己。





學習歷程

- 見山是山：
know-why→know-what→know-how
- 見山不是山：
演練、干擾行為、教學的眉角
- 見山又是山：面對未來
 - ✓ 帶領者的未來：進行教學、進階研習、改變信念
 - ✓ 課程的未來：青少年→成人社交技巧課程
 - ✓ 學生的未來：質/量/年齡的改變



自閉症

1943 Kanner，感接觸的自閉障礙，
8男3女共11例兒童

1. 極端缺乏和他人的情感接觸；
2. 對日常生活或活動或環境強烈地要求同一性；
3. 對某些物品有特殊偏好，且以極佳的精細動作操弄這些物品；
4. 沒有語言，或雖有語言，但其語言似乎不是用來人際溝通；
5. 呈現聰明沉思的外貌，保留良好認知潛能，有語言者以極佳記憶力表現，未具語言者，常在操作測驗表現其潛能。





什麼是自閉症？ DSM-IV-TR(2000)

- 1.同時具備:
 - (1)在社會性互動方面有質的缺陷
 - (2)在溝通方面有質的缺陷
 - (3)在行為、興趣、活動方面有拘限的、刻板的、重複的型式。
- 2.三歲以前有症狀出現
- 3.此症狀無法以雷特症候群或兒同期解離障礙加以說明。



自閉症的診斷DSM-IV-TR(2000)

依據自閉症兒童的表現特徵，可區分三大主要診斷標準-社會互動障礙、溝通障礙、行為及興趣上異常。以下之臨床表現至少六項，則可診斷為自閉症

一. 社會互動障礙（至少2項）

- 1.對於使用多種非語言行為有顯著障礙
- 2.無法發展出與週遭朋友的關係
- 3.缺乏主動和他人分享樂趣、興趣、成就
- 4.缺乏社交或情緒上的互動

二. 溝通障礙（至少1項）

- 1.語言發展遲緩或缺乏溝通性的語言
- 2.對於主動開始或持續與他人會話交談有顯著障礙
- 3.刻板化或重複地使用語言
- 4.缺乏變化、自發性的假裝扮演遊戲或社交上主動的遊玩
- 5.音調高低、音質、節率、音量顯著與他人不同

三. 侷限和刻板化的行為、興趣和活動（至少1項）

- 1.對於一或多項侷限、重複、刻板化的興趣有先人為主的偏見並且是不正常的專注
- 2.對於某特別的、沒有功能的例行習慣明顯有固執的堅持
- 3.刻板、重複的動作模式
- 4.對部分事物持續先人為主的偏見
- 5.飲食、睡眠等生活習慣異常

四. 在三歲前出現以下的發展遲緩或不正常功能（至少1項）

- 1.社會互動
- 2.社交溝通的語言
- 3.象徵性質或想像的遊戲



什麼是高功能自閉症 DSM-IV-TR(2000)

- 需符合自閉症的鑑定標準
 - 溝通
 - 社會性
- 固執性行為,有限的興趣
- 智力、語言能力、社會性的表現不低於標準化測驗平均數二個標準差以下者
- 目前一般至少要求**智力**需不低於平均是負二個標準差(不低於70)- 典型自閉症中大約只有25~30%智力在此範圍



亞斯伯格症

- 亞斯柏格 (Hans Asperger) 於 1944 年以德文發表 4 例男童，其行為表現和肯納的 11 例個案雷同，稱為「自閉性性格違常 (autistic psychopathy)」
- 特別描述「自閉的智能」和一般兒童不同，以及「自我中心」的語言和人際溝通造成最大的社會障礙。
- 他強調**教育**是幫助這些孩子最重要的。
- 1990 年代將之納入世界衛生組織 ICD-10 和美國精神醫學會 DSM-IV 的廣義自閉症或廣泛發展障礙症的亞型。





什麼是亞斯伯格症? DSM-IV-TR(2000)

- 1.同時具備:
 - (1)在社會性互動方有質的缺陷
 - (2)在社會性互動方面有拘限的、刻板的、重覆的形式.
2. 此障礙造成社會、職業、或其他重要領域的功能臨床上重大損害.
- 3.並無臨床上明顯的一般性語言遲緩(如：到兩歲能使用單字、三歲能使用短句)
- 4.在認知發展或年齡相稱的自我協助技能、適應性行為(有關社會互動則除外)，及兒童其對環境的好奇心等發展，臨床上並無明顯遲緩。
- 5.不符合其他特定的廣泛性發展疾患或精神分裂病的診斷準則.



DSM-5 新的診斷標準

表一· DSM-5 自閉症類疾患 (ASD) 診斷準則

A. 在多個情境社交溝通和社會互動缺陷，現在或病史上呈現下列 3 項症狀（譬如所列只是舉例，並不代表全部症狀）：

1. 在社交情緒互動的缺陷，嚴重程度，譬如，從異常社交接觸及無法正常一來一往對話；到缺少分享興趣、情緒或情感；到完全不會啟動社交互動，或完全不會對社交互動反應。
2. 在社會互動上非口語溝通行為的缺陷，嚴重程度，譬如，從口語及非口語溝通整合不良；到視線接觸及肢體語言異常，或理解及使用手勢、姿勢之能力缺陷；到完全缺乏臉面表情及非口語溝通。
3. 發展、維持及瞭解人際關係的缺陷，嚴重程度，譬如，從無法調整行為以符合各種社交情境；到參與想像性遊戲及交朋友方面有困難；到對約與完全缺乏興趣。

B. 拘限的、反覆的行為模式、興趣或活動，現在或病史上呈現至少下列 4 項之 2 項（譬如所列只是舉例，並不代表全部症狀）：

1. 常同性或反覆的動作、物品使用、或言語（譬如，單一常同性動作，排列玩具、旋轉物品、仿說、特異使用的語詞等）。
2. 堅持同一性，過度執著於生活常規，或儀式化的使用語言或非語言的行為（譬如，小改變引起非常不安，改變環境難以適應，僵硬的思考模式，堅持打招呼的流程，每天走同一路線或吃相同的食物）。
3. 非常有限而固定的興趣，強度或對象異常（譬如，強烈依附或著迷於某些特殊的物品，過度局限的或堅持的興趣）。
4. 對於知覺刺激的過度反應或反應不足，或對於環境中的知覺刺激有異常興趣（譬如，對高/溫度無反應，對某些聲音或紋理的極端反應，過份的觸或觸摸物品，對光或動作著迷）。

★ 疾病的嚴重程度是由社交溝通和拘限反覆的行為的嚴重程度判斷（參照原文附表）。

C. 症狀必須在發展早期出現（但症狀可能不會完全顯現，直到環境或情境中的社交要求超出其能力時才完全顯現全部症狀，或後來因學習到應對的策略而得以掩飾其原來的缺陷）。

D. 症狀造成臨床上顯著的目前或在社交、職業或其他重要領域的功能缺陷。

E. 這些症狀障礙不能以智能障礙或全面發展障礙做更好的解釋，智能障礙和自閉症類疾患常常同時存在，若要同時作 2 個診斷時，其社會溝通應低於其一般發展程度。



DSM-5新的診斷標準

- 診斷準則由原來的人際互動障礙、溝通障礙、狹窄反覆的行為和興趣 3 大類，改為社會溝通和社會互動（A）及狹窄反覆固定的行為和興趣（B）2 大類。
- 代表亞斯柏格症和 非典型廣泛性發展遲緩 (PDDNOS) 都消失了。



簡介 ASD的困境

- 對「自閉症類障礙」(ASD)的人來說
- 熟稔社交技能是一項令人畏懼的挑戰。
 - 他們並沒有與生俱來結交朋友、維持友誼、適應別人、與人合作的能力。
 - 要瞭解行為和互動的社會規範，對他們而言是困惑的，甚至喘不過氣、難以承受。
 - 通常他們缺乏適當社交行為的知識，也對不成文的社會行為約定毫無所悉。





影響

- 這種對社會規範無法瞭解的困境影響了所有情境，也交織存在人際關係的所有面向。
- 更有甚者，這些困境後來導致社會孤立、自我放逐、無法維持成功就業、誤解、沮喪和焦慮



基本技能

- 視線接觸
- 正確的面部表情
- 正確的音量
- 正確的音調
- 正確的時機

社交啟動技能

- 使用人名
- 使用道別
- 打招呼
- 自我介紹
- 請求協助
- 表達讚美
- 開始對話
- 加入對話
- 結束對話
- 交換對話
- 邀請別人玩
- 介紹別人
- 參與別人的活動
- 談論自己
- 提出抱怨
- 提出適宜的問題
- 提供意見
- 表達基本感覺

社交回應技能

- 回應打招呼
- 回應讚美
- 注意聽
- 遵從指令
- 做簡短評論
- 持續對話主題
- 等待
- 持續工作
- 提供協助
- 給予鼓勵
- 解讀肢體語言
- 解讀別人的感覺
- 處理錯誤
- 處理憤怒
- 適當拒絕

與他人相處技能

- 輪流
- 分享
- 依規則遊戲
- 表達歉意
- 公平
- 有運動精神
- 使用友善的談話
- 保持彈性
- 請求同意
- 合作
- 處理他人的拒絕
- 妥協
- 處理問題
- 接受建議
- 提供建議
- 讓別人說話
- 對別人表現關注
- 表現幽默
- 有禮貌地表達反對
- 處理戲弄



亞斯伯格/自閉症學生 社交困難的核心障礙

Winner, M. (2002). Assessment of social skills for students with Asperger syndrome and high-functioning autism. *Assessment for Effective Intervention*, 27, 73–80

- **心智理論的缺陷 Theory of mind deficit:**
難以了解別人的想法、感受和意圖和自己不同，推測別人的想法、感受和意圖有困難
- **整體和重點思考能力的缺失 Weak central coherence:**
難以統整各種感官得來的細節，以便了解整體
- **執行力的困難 Executive dysfunction:**
對行為的計畫、分析步驟、啟動、持續，整合回饋而做出調整有困難



亞斯伯格學生的社交影響

Brenda Smith Myles

- 非語言互動 nonverbal interactions
- 雙向的互動 reciprocal interactions
- 推斷他人的想法 Inferring other's mindset
- 解決問題能力 problem solving
- 抽象及推測的思考 abstract or inferential thinking
- 壓力 stress
- 缺乏自覺 lack of understanding of self





非語言互動 nonverbal interactions

- 姿勢、態度、表情、聲調、身體距離、眼神這些非語言的線索，和說話內容本身一樣會傳達訊息。
- 亞斯/自閉症孩子經常無法解讀這些非語言的線索，也就是，他們沒有接受到別人要傳達的完整訊息。



雙向的互動 reciprocal interactions

- 雙向互動對於建立並維持友誼很重要，但這正是亞斯/自閉症孩子的困難。
- 對於別人的感受或觀點難以了解，表現在交談時，常會對有興趣的話題長篇大論，沒興趣的話題毫不參與。





推斷他人的想法 Inferring other's mindset

- 不能了解別人的感受意圖或觀點、
- 不能了解自己的行為對別人的影響，
- 常常讓亞斯/自閉症孩子出現自認為誠實卻時地不宜的言行舉止。



解決問題能力 problem solving

- 亞斯/自閉症孩子很難對一種情境，產生多種可行的解決方案。
- 也就是說，不管成效如何，他們經常只用一種方式去解決問題。
- 有時候，即使熟記了解決問題的新步驟，真正面臨情境時卻使用不出來。





抽象及推測的思考 abstract or inferential thinking

困難在於：

- 了解抽象概念的語言；
- 了解並能正確使用隱喻、成語、寓言、格言；
- 作推論；
- 掌握委婉問題的意義與意圖。



壓力stress

- 我們經常能感受到亞斯/自閉症孩子出現壓力、焦慮的狀況。
- 有許多是一般人覺得不重要的情境：
 - ✓ 等著和朋友玩卻不知道怎麼做；
 - ✓ 不知道老師喜不喜歡自己交的作業；
 - ✓ 要照老師的指示卻不知道重點是甚麼；
 - ✓ 大家都在笑自己卻聽不懂笑話等等...
- 亞斯/自閉症孩子面對壓力，最後常以崩潰或退縮來反映。





缺乏自覺 lack of understanding of self

- 亞斯/自閉症孩子不只難以了解別人的心思，研究顯示他們也不了解(無法意識)自己的看法，情緒與行為。
- 即使家長與老師都感受到亞斯青少年明顯的焦慮、沮喪、退縮、注意力缺陷、行為問題或社交困難，孩子自己卻不覺得自己有這些困難。
- 這樣自我察覺的缺陷接著就影響自我管理的實施。
- 讓孩子了解自己具有亞斯伯格症常見的特徵，有助於讓他們了解自己。



老師的挑戰 從”行為”說起

教導自閉症與亞斯伯格症小學生，
具備在普通班所被接受的社交行為





從”應用行為分析ABA“談起 行為

- Antecedence: 前因
- Behavior: 行為
- Consequence: 結果
- 可辨識的刺激
- 反應
- 增強



正增強/負增強/懲罰

	作法	反應	目標
正增強	給喜歡的	為了得到喜歡的結果	行為增加
負增強	給討厭的	為了避免討厭的結果	行為增加
懲罰	給討厭的	為了避免討厭的結果	行為減少
剝奪	拿走喜歡的	為了避免喜歡的被拿走	行為減少





增強物：可以讓行為增加的事物

自閉症

- 可吃的
- 拿得到的
- 活動
- 代幣
- 社會性

亞斯伯格症

- 可吃的：零人、披薩
- 拿得到的：掌控局勢的權力、重要人物的注意
- 活動：練習活動
- 代幣：記分
- 社會性：第一、讚美、得到友誼



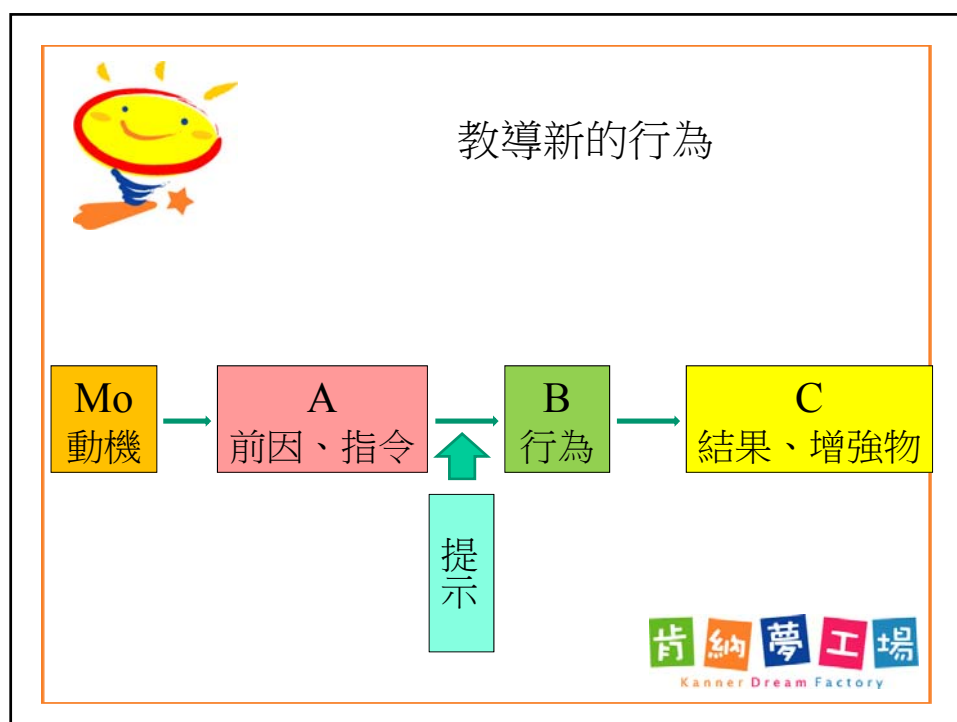
增強物的運用

有效運用

- 適當
- 針對目標行為
- 一致的
- 立即的
- 個人化

Super Skills課





提示-使學生有成功的經驗

Super Skills課

- 環境
- 手勢
- 視覺提示
- 示範
- 口語
- 部分肢體
- 完全肢體

肯納夢工場
Kanner Dream Factory



老師的挑戰

- 了解學生
 - ✓ 正確解讀學生的行為
 - ✓ 正確教導學生所需的技能
 - ✓ 正確掌握學生的學習風格
- 達到有效的教學
- 同儕動力
- 教學進度
- 親師關係



AS/HFA學習社交技能的 學習風格

- 視覺學習者
- 聽覺學習者
- 動態學習者





動態學習者

- 藉著操作、探索、觸摸學習；
- 經常搖頭晃腦、動來動去、用指頭敲、換座位
- 情緒化的，經由情緒學習
- 經由練習、精熟學習
- 獲得知識的途徑：實際經驗、操作物品、嘗試實作、積極參與
- 常有收集的、探索的嗜好



社交技能的有效教學

- 解讀每一個社交技巧，將之分解成數個清楚的步驟，並讓每個學生都了解其意義。
- 適當地混合進行角色扮演和練習活動。
- 鼓勵發展新的社交行為及建立彼此滿意的社會關係。





同質性同儕團體

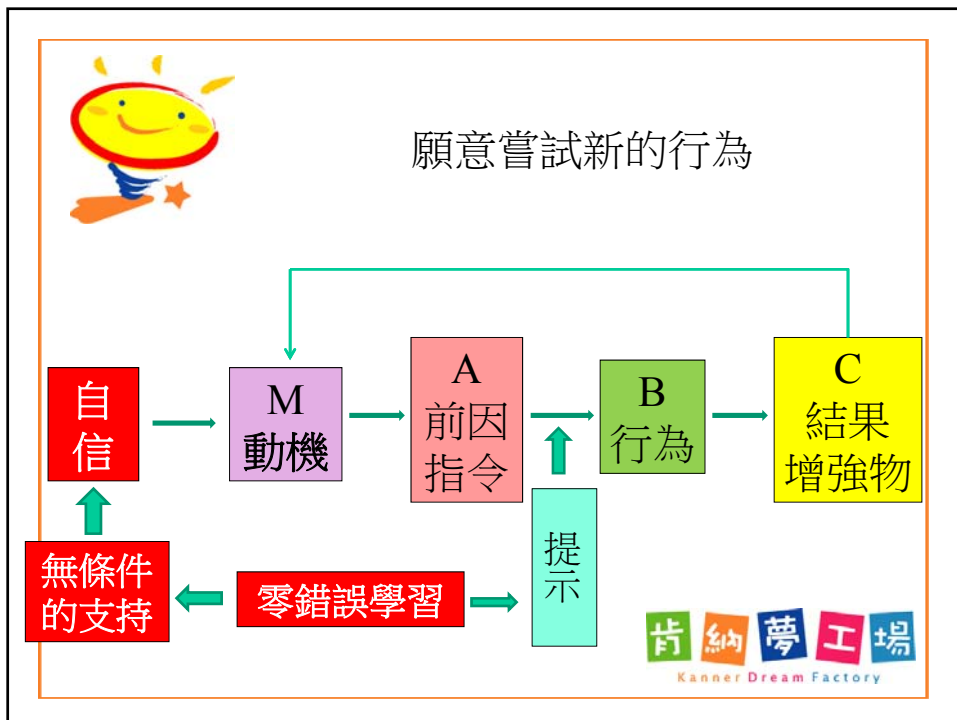
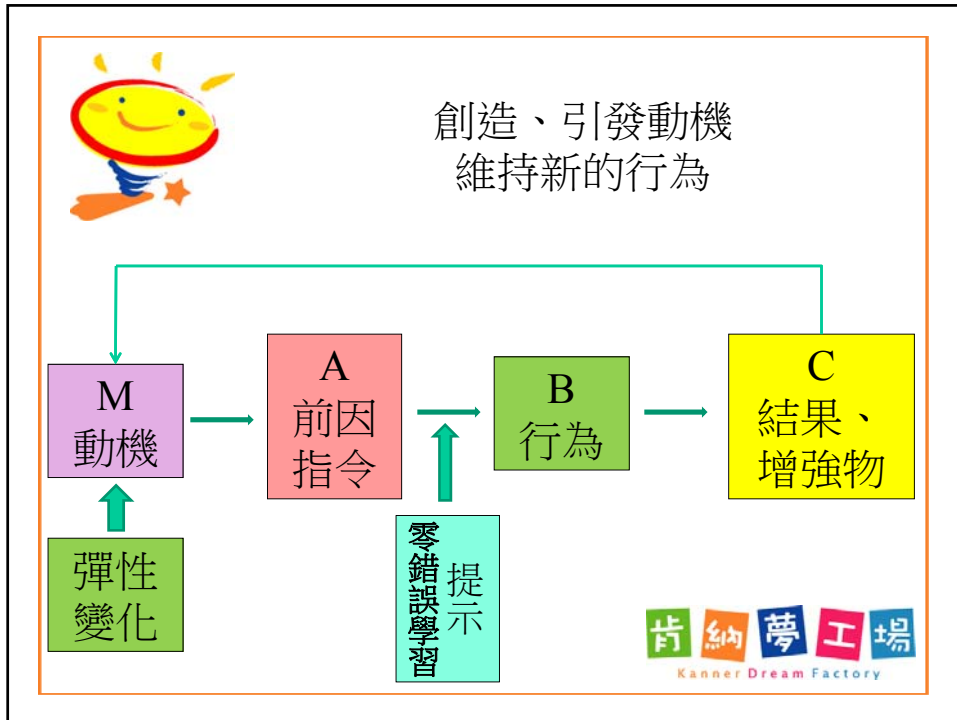
- 社交技能本質上就不應該個別教導。
- 一般的看法：應該讓ASD孩子和一般孩子融合，一同學習。
- 社交能力更好的同儕放在一起，ASD孩子會覺得「不是同一國的」。
- ASD的孩子能從同儕之中彼此學習。孩子需要有面臨類似挑戰的平等同儕的支持，他們才能安心地學習新的行為。

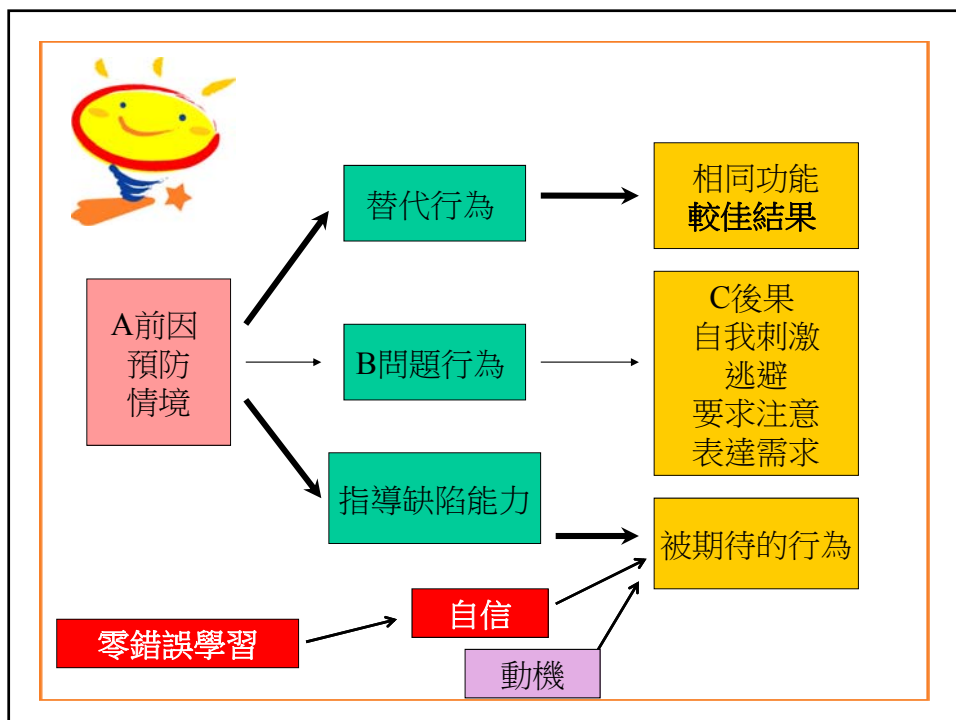
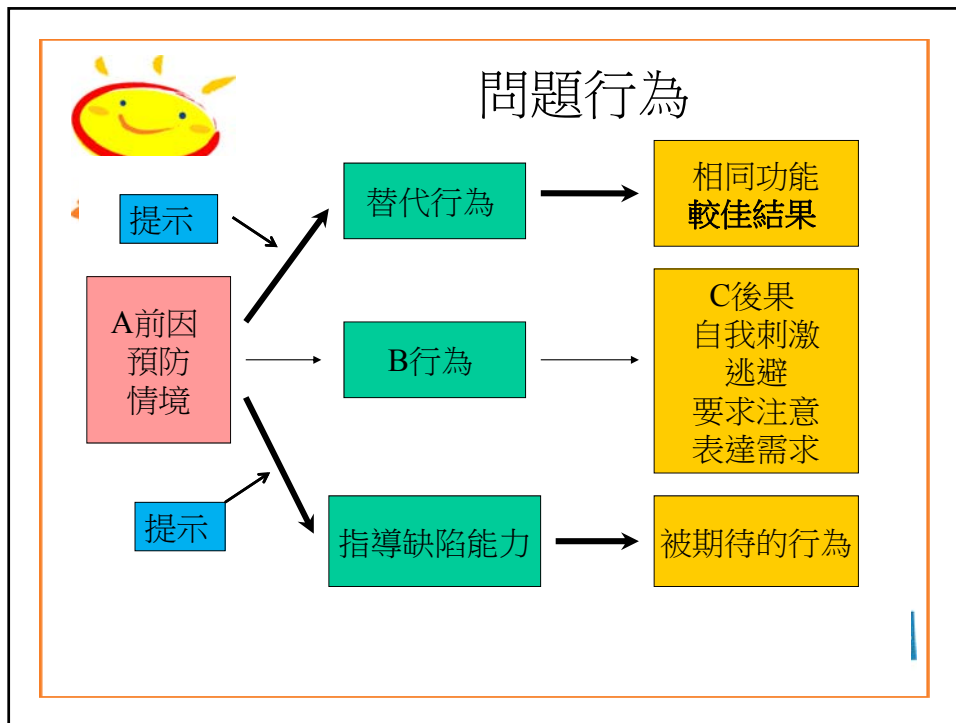


零錯誤學習

- 對於有嚴重社交缺陷的孩子，要營造一個絕對不會失敗的環境，
- 提供一個支持的、沒有威脅的環境，同儕可以在其中分享彼此學習的經驗。
- 無條件的支持。
- 學生所需要的支持/ 教師所願意提供的支持









創造正向的環境

活動帶領者必須：

- 當個**積極參與**的帶領者
- 讓學習變的有趣
- 保持**緊湊**的步調
- 強調**正向行為**、持續給予讚美
- 給清楚的指令



帶領者該做與不該做的事

該做的事

- 保持冷靜、中立
- 示範
- 使用**正增強**
- **提供選擇**(分組、選組員...)
- 依據規則、成功的步驟
- 遇到困難的時候問問題，釐清所發生的事
- 尊重拒絕
- 接納不同意見
- 了解自閉症

不該做的事

- 提高音調
- **講課**
- 賄絡、懲罰
- 命令、要求
- 碎碎念、說教
- 假設狀況
- **強迫配合**
- **爭辯**
- 怪罪孩子





社交困難的剖面圖（POSD）

- 自閉兒會有的典型困難、卻又是有效的社會互動所需的技能
- POSD表格並不是涵括所有可能行為的表格，而是有助於了解孩子目前社交行為剖面圖的工具
- 呈現出孩子在社交情境中所面對的挑戰並且確認這些技能發展的落差。另一方面也可以反映出孩子能相對容易表現的社會行為。



教導社交技能 “Super Skills”

社交技能的困難 (11)

- 基本技能 (**fundamental skills**)
- 社交啟動技能(**social initiation skills**)
- 社交回應技能(**social response skills**)
- 與他人相處技能 (**getting along with others**)





基本技能 (fundamental skills)

- 視線接觸
- 正確的面部表情
- 正確的音量
- 正確的音調
- 正確的時機



社交啟動技能 (social initiation skills)

- 使用人名
- 使用道別
- 打招呼
- 自我介紹
- 請求協助
- 表達讚美
- 開始對話
- 加入對話
- 結束對話
- 交換對話
- 邀請別人玩
- 介紹別人
- 參與別人的活動
- 談論自己
- 提出抱怨
- 提出適宜的問題
- 提供意見
- 表達基本感覺(情緒)
- 表達複雜感覺(情緒)





自閉兒的困難 --加入別人的活動

- 有些習於主導活動的亞斯伯格症孩子是「闖入」別人的活動而不是「加入」
- 對被動的自閉兒來說，移近並找到加入的最適當時機是個挑戰；他們在加入別人時會感到不自在，即使勉強嘗試也是方式笨拙。
- 其他的方式如：加油打氣、提供意見、問有關活動進行的問題或用打招呼的方式加入。
- 學習被拒絕時的應對方式。



自閉兒的困難

結束對話

開始交談

- 挑選適當的談話主題
- 不能以**問不適當的私人問題**或是**長篇大論**來開始交談。
- 不了解需要有簡單的結語
- 就直接轉身走開，或是突然不說話也不管別人
- 會不知道別人想要結束對話而一直繼續說話。
- 沒有從別人的表情、肢體語言和意見擷取到別人表達結束談話的想法。
- 根源於他們難以了解別人的意圖。





自閉兒的困難 --加入對話

- 對於和同儕有相同話題並不特別感興趣的孩子而言，加入對話沒什麼意義或社會價值。
- 寧可保持在社交邊緣，或是找願意傾聽他們對特殊興趣的事實獨白之成人談話
- 等待別人說話的空檔或針對主題發言是有困難的
- 常會打斷別人、插入完全不相關的話題或做不當的爭辯。
- 習於主導交談，因而造成明顯的干擾。



社交回應技能 (social response skills)

- | | |
|----------|-----------|
| • 回應打招呼 | • 提供協助 |
| • 回應讚美 | • 給予鼓勵 |
| • 注意聽 | • 解讀肢體語言 |
| • 遵從指令 | • 解讀別人的感覺 |
| • 做簡短評論 | • 處理錯誤 |
| • 持續對話主題 | • 處理憤怒 |
| • 等待 | • 適當拒絕 |
| • 持續工作 | |





自閉兒的困難

提供協助

- 不會注意到週遭發生事物的孩子，不會去注意什麼時候自己可以幫上忙。
- 往往擅闖使其協助和建議不受歡迎的情境。
- 即使別人已經拒絕他們的協助，他們仍然堅持要「幫忙」。
- 在別人已接受他們幫忙的情況下，他們最後卻反客為主，支配起所有人來

等待

- 察覺並接受需要等待，而且要耐心地等
- 預估等待的時間長短
- 如果不知道要等多久，則將難以準備。



與他人相處技能 (getting along with others)

- 輪流
- 分享
- 依規則遊戲
- 表達歉意
- 公平
- 有運動精神
- 使用友善的談話
- 保持彈性
- 請求同意
- 合作

- 處理他人的拒絕
- 妥協
- 處理問題
- 接受建議
- 提供建議
- 讓別人說話
- 對別人表現關注
- 表現幽默
- 有禮貌地表達反對
- 處理戲弄





自閉兒的困難 --保持彈性

- 依賴固執和例行常規來預測並處理生活事務。
- 無法預測接下來會發生的事，會引發孩子愈來愈大的壓力與焦慮，並可能導致增強固執甚至崩潰。
- 堅信只有一種對的方法。他們無法在爭辯中「鬆口」，執意堅持一些特定規則



自閉兒的困難 --妥協

- 對於無法了解別人會有不同的意見、不同的做事方法或與他們不一樣喜好
- 並非自私，只是不了解可以有不同的想法，而且每種意見都有平等的價值。
- 不明白解決問題時，應該要考慮別人的意見，進而達成大家都能接受的協議。





自閉兒的困難 --有運動精神

- 學習處理失望
- 在於競爭的不可預期性。有時候贏；有時候輸
- 對完美主義者而言，「輸」是個人的災難。它被視為失敗以及「錯誤」
- 在看來會輸的時候中途離開而不願完成比賽；
- 用哭泣、尖叫或侵略性行為來反應他們的失望。



第5章 如何使用本書教案

- 行前須知(thoughts before starting)
- 介紹技能(introducing the skill)
- 成功的步驟(steps to success)
- 暖身活動(warm-up activity)
- 角色扮演(role-plays)
- 練習活動





將教學策略融入 Super Skills課程



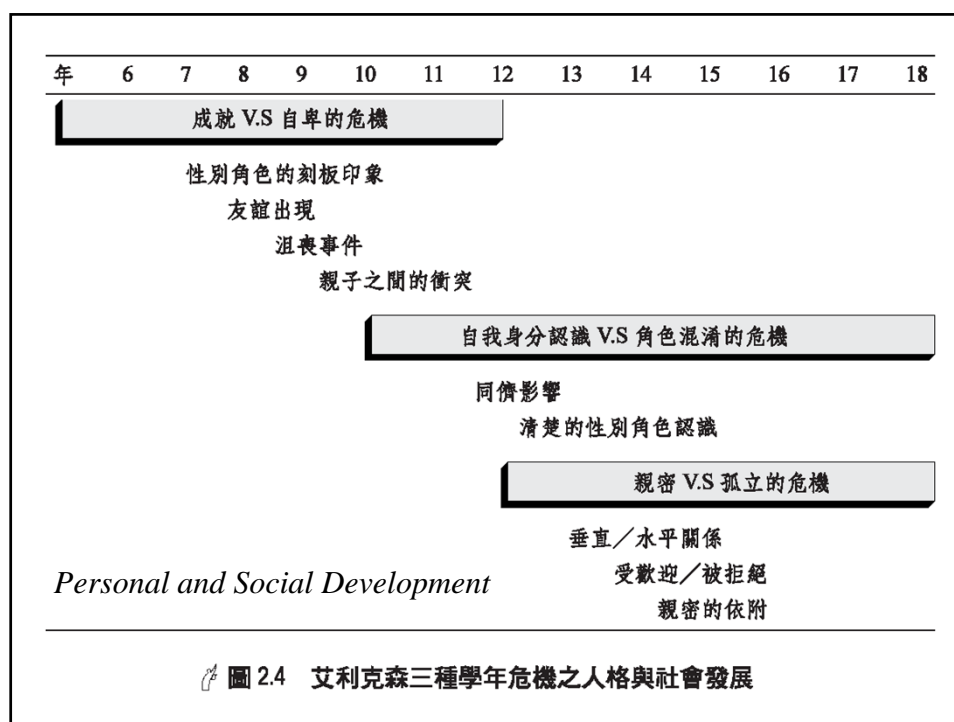
台中市自閉症教育協進會
台中市肯納自閉症社會福利基金會
廖敏玲




艾利克森(E.H. Erikson)之 學年危機理論

- 艾利克森（1968）發展出一套人類如何形成個性的理論，假設從嬰兒期到老年期，經歷了八個人格發展的階段(嬰兒/幼兒/學齡前/學齡/青少年/成年早/中/晚期)，他稱這些階段為**危機**。
- 有三個階段發生在學校就學期間。
- 教師的任務：如何教育新生代在面對各時期人生逆境時，能善於應用危機(化為**轉機**)，以提升自我發展的能力。








成就VS自卑的危機

(6-12學齡兒童期)

- 學生會尋求能作出獲得他人尊重的成果或成就的方法。
- 創造出一種**自我價值感**，而因此消除自我的自卑或能力不足感。
- 學生必須藉由獲得較高的**成功率**，來維持他們在教室的一些價值感。
- 完成任務所需要的是自由操作的熟練技能和智慧。





自我身分認同VS角色混淆的危機 (12-18青少年期-青春期)

- 一個人必須經歷**認同**，也就是能對他(她)自己環境有所掌控的感覺，並經歷**成就的獲得**。
- 身為**團體**的一員會增強這些需求。
- 教師必須了解團體能夠提供學生經歷**認同**、**控制**以及**成就**的機會，並利用這些被激發的**動機**以達成學習成果。
- 無法滿足這三項需求的教室，會有許多學習者覺得**被拒絕**、**無精打采**及**無力**，因而產生動機與行為上的**問題**。

(Schmuck & Schmuck, 2001)



教室活動

以下教室活動，可以提供學習者獲得**認同**、**控制**以及**成就**的機會。

- | | |
|-----------|----------|
| • 美術 | • 示範 |
| • 自傳式回憶集 | • 個人作品檔案 |
| • 合作活動 | • 計畫 |
| • 作品展示與展覽 | • 角色扮演 |
| • 討論 | • 說故事 |
| • 戲劇/即興創作 | |





親密VS孤立的危機 (19-30成年早期)

- 要放棄部份自我，以發展和他人的親密關係。
- 要學習如何和老師、父母以及同學相處，是此階段主要任務。
- 與父母師長間的良好關係，指的是垂直關係(Hunter, 1989)，它滿足了學習者對安全感、保障以及保護的需求。
- 與同儕之間良好的關係，指的是「水平關係」，這關係可以滿足學習者對於歸屬感的需求，也讓他們能夠學到和練習到重要的社交技巧。



平等互惠之同儕團體

- 在學習者進入學校後，提供他們發展健全人際關係的機會，能夠幫助他們發展如何和他人相處、如何幫助他人以及建立親密感的重要技巧。
- 這些友誼型態通常透過對忠誠、保護和彼此利益展現強烈承諾的「同儕團體」而產生。





社會拒絕

- 無法成功經歷健全的水平關係或無法學習建立友誼的態度與技能，會造成不良的結果。這樣的失敗通常被稱為**社會拒絕**。
- 被拒絕的小孩在學校中比較容易變得具**攻擊性**與易**騷擾別人**(Hartup, 1989)。
- 也會感到強烈的**孤獨感**(Cassidy & Asher, 1992)。
- 在青春期與成年期會面臨**情緒障礙**(TJ. Dishon, Patterson, Stoolmiller & Skinner, 1991)。



社交技巧可被教導

- 學習者可以**被教導**而獲得一些必要的社交技巧，使他們因此被同儕接受。
- 教師應幫助學習者去**建構**他們自己的良好的**水平關係**，會使他們獲得**友誼建立**的態度與技巧。
- 這些態度和技巧會在教師的課堂上產生良好的影響。





社交技能是教育的一部份

- 艾利克森認為，在每一個心理社會發展階段中，解決了核心問題之後所產生的人格特質，都包括了積極與消極兩方面的品質。
- 如果各個階段都保持正向積極品質發展，就算完成了這階段的任務，逐漸實現了健全的人格。
- 否則就會產生心理社會危機，出現情緒障礙，形成不健全的人格。



社交技能不足-與同儕互動

隱性社交不足(internalizing issues)	顯性社交不足(externalizing issues)
功課極優/優/好	功課中等/中下/下
沉浸在自我世界裡social withdrawal	衝動型/製造麻煩者disruptive/aggressive
老師眼中的好學生	老師眼中的頭痛人物
替班上爭光(有強項)、同學易接納	同學避之唯恐不及
易被當成資優生來培育	學校個案會議常客
國小高年級/國中才覺得不對勁	國小低年級/中年級就知不對勁
只能存在於同儕團體邊緣 單獨玩 被同儕忽視/忽略(Rubin et al., 2006)	被同儕拒絕 Bully者/被Bully者 其他長期負面結果(Bierman, 2004; Webster-Stratton, 1999)
無法處理環境/同儕：壓力、挫折、被排擠、不被認同/接納(Erikson學年危機理論)	
封閉退縮至自我世界：宅男/沉溺於電腦世界/強迫症 拒學/懼學 青少年犯罪(Dunlap et al., 2006; Loeber & Farrington, 1998; McCabe & Altamura, 2011; Reid, 1993)	



有效互動所需之一系列特定技能

- 觀看同儕並且覺得好奇
- 提出適當的意見
- 回應他人
- 有禮貌地要求一起參與
- 分享
- 輪流
- 傾聽同儕的想法

(Webster-Stratton, 1999)

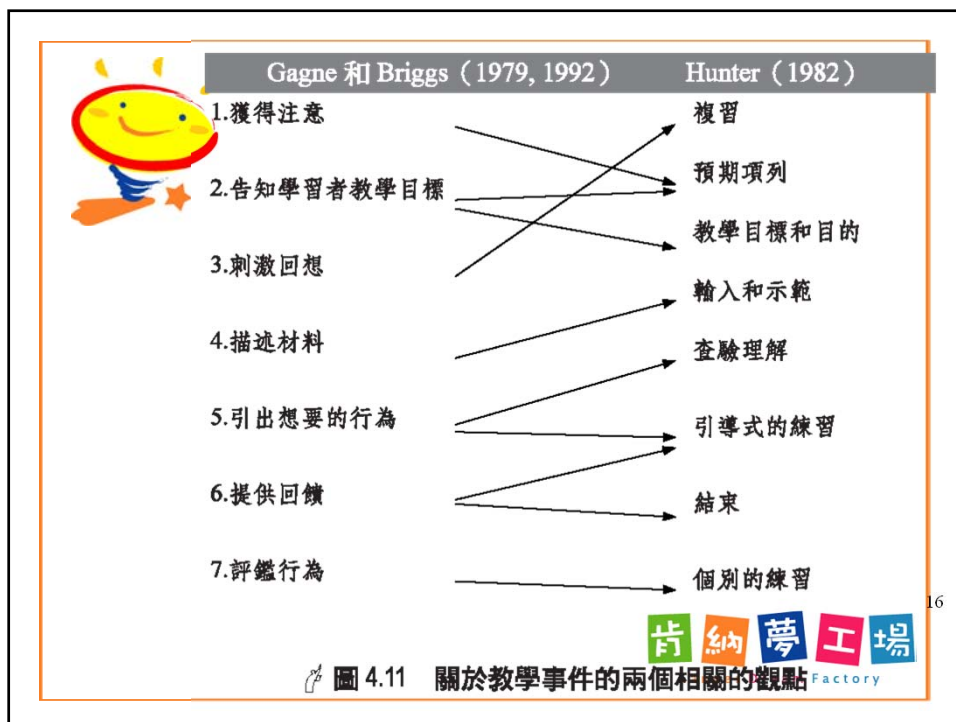
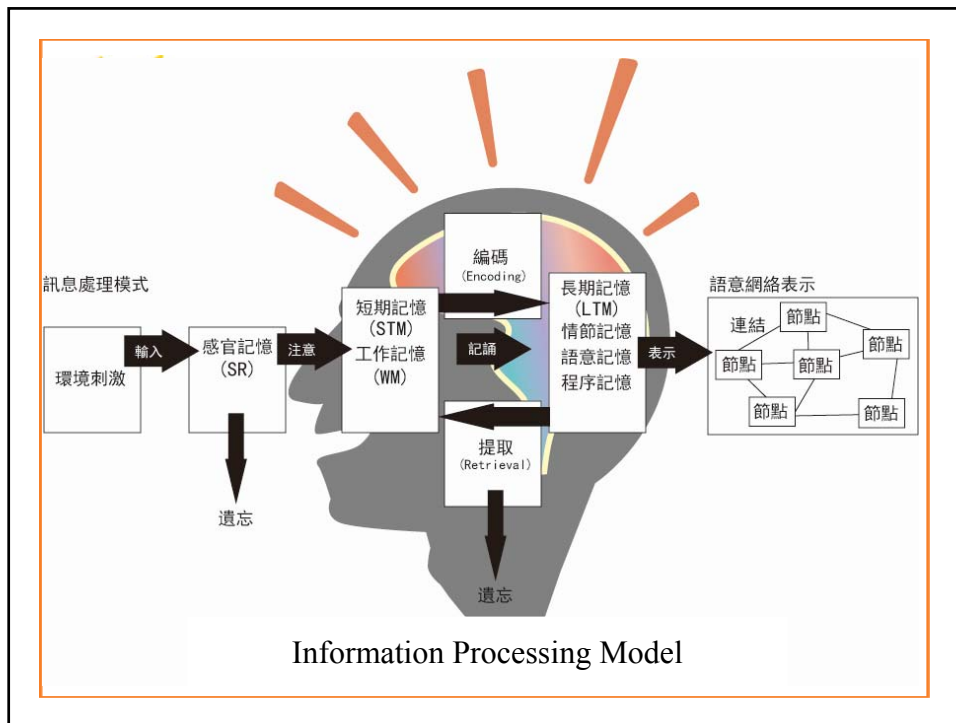


加入別人的活動 邀請別人一起玩承恩在一旁遊走的照片

質不佳 習於主導活動的AS	量不足 被動的ASD
樂於靠近同儕	對社交害羞、退縮、焦慮
但常作出被同儕曲解的社交啟動行為	靠近同儕有困難
加入團體卻干擾團體等破壞性行為	對找到加入的最適當的時機有困難
提出不適當的意見	加入/邀請別人時會感到不自在
不想分享、不願意等待	即使勉強嘗試，也是方式笨拙

讓自閉兒經歷到和別人一起玩的樂趣。
使他們了解和別人一起玩是很有趣的。








如何教導：處理憤怒





輔導、會談、諮商





行前須知

(Thoughts Before Starting) **P205**

- 解釋目標技能的缺陷，提供帶領者準備課程時的實用資訊。
- 教某種技能時考量的特別事項，以及會反覆出現的場景。
- 有助於我們了解自閉兒使用這些技能時的獨特困境。

1. 成功的步驟
2. **行前須知**
3. 介紹技能、問題討論
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動



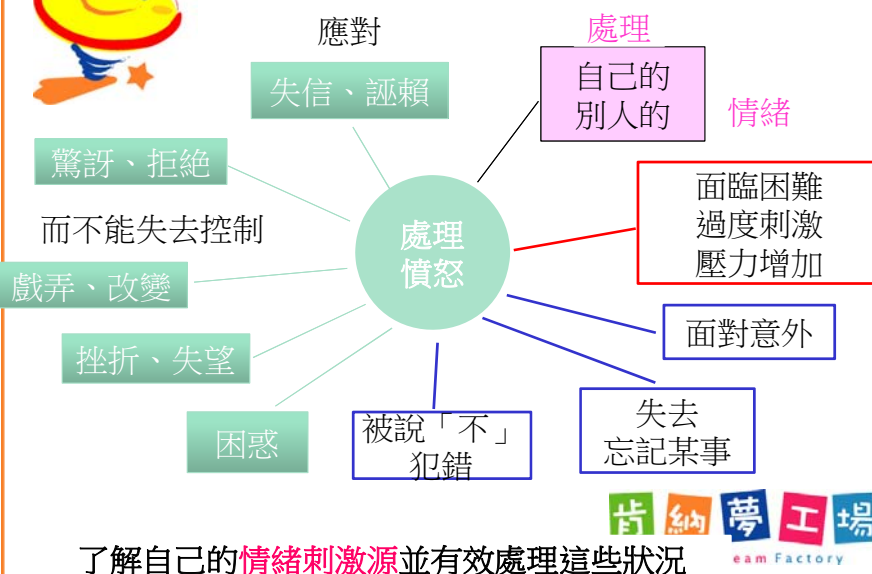


確定教學目標

- 書上有關此單元的行前須知提供給我哪些訊息？
- 學生為何要學此技能？學會此技能可幫助學生什麼？
- 在何種情況下會用到此技能？我希望學生下次再發生何種類似事件時能用出來？
- 特殊需求領域指標：如：社會技巧2-3-3-3**能在面對同儕衝突情境，選擇可被接受的方式回應。**



7-10處理憤怒：教學目標





Super Skills7-10：處理憤怒 成功的步驟

• 處理憤怒時，你要：

1. 停。
2. 深呼吸。
3. 吐氣。
4. 想：發生了什麼事？
5. 做個計劃：a. 等它過去 b. 說出來 c. 走出來
d. 需要的時候表示道歉
6. 照著做。

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動



1. 獲得注意

- 開始吹氣球，一直吹到快要脹破為止。
- 如果繼續吹會怎樣？
- 氣球就像憤怒一樣，憤怒會一直累積一直累積，最後爆掉。

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論P206
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動





2. 告知學習者教學目標

- 我們可以學習方法來處理憤怒。
- 憤怒可以縮減(慢慢讓氣球消氣)。

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論P206
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動



3. 刺激回想-複習

當你生氣時，首先要**停止**
你在做的事情。
用單腳在教室裡跳，一直到我喊停。
讓孩子在教室裡跳一陣子後，大聲喊停、稱讚控制好的人。

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論P206
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動





3. 刺激回想-複習

深呼吸，吐氣。

深呼吸也是一種當別人對你生氣時很好的辦法，冷靜下來你就能控制住自己，然後聽清楚別人要說什麼。

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、**問題討論P206**
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動



3. 刺激回想-複習

要弄清楚發生了什麼事。是什麼事讓你或別人生氣？(展示一張生氣情境的照片，可以從雜誌或其他來源尋找)

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、**問題討論P206**
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動





1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動




1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動

4. 描述材料-輸入和示範

有人偷拿我的東西。

你不要偷拿我的東西。





5. 引出想要的行為- 查驗理解 引導式的練習

- 你進到教室，發現桌子被移動過。

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演P208
7. 練習活動



6. 提供回饋- 引導式的練習

練習活動1：生氣指數

- 在地上貼一條長膠帶做為溫度計，在上面畫出刻度並以卡片標示如下：
 - ◆ 0度：平靜的
 - ◆ 20度：煩躁的
 - ◆ 40度：挫折的
 - ◆ 60度：生氣的
 - ◆ 80度：狂怒的
 - ◆ 100度：暴怒、發飆的
- 影片 03:20~

1. 成功的步驟
2. 行前須知
3. 介紹技能、問題討論
4. 朗讀並複習成功的步驟
5. 暖身活動
6. 角色扮演
7. 練習活動P208





如何使用本書教案

- 成功的步驟(Steps to Success)
- 行前須知(Thoughts Before Starting)
- 介紹技能(Introducing the Skill)
- 朗讀並複習成功的步驟(Read and Review Steps to Success)
- 暖身活動(Warm-Up Activity)
- 角色扮演(Role-Plays)
- 練習活動(Practice Activities)



第6章-社交啟動技能 第7章-社交回應技能 第8章-與他人相處的技能

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| • 6-1打招呼 | • 7-1注意聽 | • 8-1使用友善的談話 |
| • 6-2自我介紹 | • 7-2遵從指令 | • 8-2對別人表現關注 |
| • 6-3加入別人的活動 | • 7-3持續工作 | • 8-3保持彈性 |
| • 6-4邀請別人一起玩 | • 7-4等待 | • 8-4妥協 |
| • 6-5表達與接受讚美 | • 7-5解讀肢體語言 | • 8-5有運動精神 |
| • 6-6請求協助 | • 7-6解讀別人的感覺 | • 8-6合作 |
| • 6-7開始交談 | • 7-7給予鼓勵 | • 8-7提供建議 |
| • 6-8加入對話 | • 7-8提供協助 | • 8-8接受建議 |
| • 6-9交換對話 | • 7-9處理錯誤 | • 8-9處理問題 |
| • 6-10結束對話 | • 7-10處理憤怒 | • 8-10處理戲弄 |





7. 評鑑行為-個別練習

成功的步驟評估表範例



理想VS現實

- 解讀干擾行為訊息的功能。
- 行為觀念的改變需要時間。
- 教適當的替代行為而非“禁止情緒的出現”。
- 正向的行為增加、負向的行為減少。
- 吸引孩子主動參與。
- 接納孩子的“不完美”表現。





與同儕互動 成功的經驗-學生

- 要讓孩子運用社交技巧時有**成功的經驗**，孩子才會有**成就感**。
- 才會知道原來真的有**不同的選項**可使用，而且**結果是較好的**。
- 才能**改變**孩子的**信念**，願意使用不同的，但是是較適當的、被接納的社交技巧。
- 讓這些好的方式，透過不斷練習，讓孩子從陌生的、不熟悉的，到累積足夠的**成功經驗**，**自信地運用自如**。



教學策略

- *Tell me and I Forget*
- *Teach me and I Remember*
- *Involve me and I **LEARN***





網路資源-自信和霸凌的預防

- <http://modelmekids.com/bully.html>
Confidence and Bully Prevention



真實情境的練習活動

- 由於是真實情境，學習者必須用到的技能可能不只一項（通常為**若干項**），因此教學者必須視學習者對該技能之熟悉度，而提供適當及必要的協助與教導。





真實情境的練習活動

- 若該技能為學習者（因個案而定）所**熟悉**，且在未提示下**自發性主動出現**，則教學策略為：以社會性增強，如注意、口語稱讚、靠近、計分板等方式，增強學習者未來在未提示下主動出現該技能的頻率。



真實情境的練習活動

- 若該技能為學習者所**熟悉**，但**未主動**出現時，則教學策略為：提示或部分肢體協助。
- 若該技能為學習者所**不熟悉**，但**自發性**出現適當行為，則教學策略為社會性增強。





社交技巧之極緻

- 彩虹之美，因多色共存
- 人生之美，因多人共融





青少年 社交技巧之教學理論

台中市自閉症教育協進會
台中市肯納自閉症社會福利基金會
黃穎峰、廖敏玲



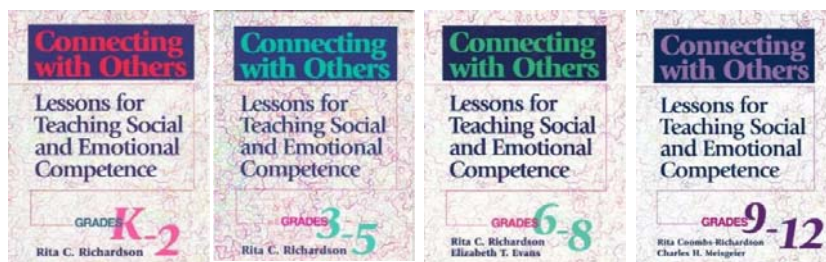
Erikson理論的心理社會期(Erikson, 1963)

期別	年齡	發展危機	發展順利者的心理特徵	發展障礙者的心理特徵
1	0~1歲	信任VS不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮不安
2	1~3歲	自主獨立VS羞怯懷疑	能按社會要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	3~6歲	主動VS內疚	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6~青春 期	勤奮VS自卑	具有求學、做事、待人、接物的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	青年期	統合VS角色混亂	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活目的無方向，時而感到徬徨迷失
6	成年期	親密VS孤獨	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	中年期	愛心關懷VS頹廢遲滯	熱愛家庭關懷社會，有責任心有義務感	不關心別人與社會，生活缺少意義
8	老年期	完美無缺VS悲觀沮喪	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，孤獨淒涼



Connecting with Others

Lessons for Teaching Social and Emotional Competence



K-2

Skill Area 1: Concept of Self and Others

- I Can Do
- A Pat on the Back
- I'm Me and You're You
- Nobody Likes Me
- Not My Fault

Skill Area 2: Socialization

- How Do You Do?
- Where and When?
- We're in This Together
- Are You Joking?
- Are We Having Fun Yet?

Skill Area 3: Problem Solving and Conflict Resolution

- What's in A Problem?
- Look Before You Leap
- I Didn't Do It
- Let's Agree to Disagree
- Making Up Is Not Hard to Do

Skill Area 4: Communication

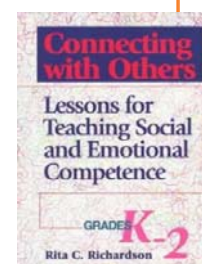
- I'm Listening
- Body Language
- Don't Touch
- I Hear You
- Let's Chat

Skill Area 5: Sharing

- Sharing Is Caring
- I Have an Idea
- Sharing Time and Skills
- Fair Share
- What Should I Do?

Skill Area 6: Empathy and Caring

- I Do Care
- Trust Is a Must
- Loyalty Is Royalty
- People Who Need People
- Lend a Hand





3-5



Skill Area 1: Concept of Self and Others

- I Know I Can
- Let Me Do It Myself
- Let's Be Friends
- Please Accept Me
- Someone Else Made Me Do It

Skill Area 2: Socialization

- Hello, Hello
- Right Time, Right Place
- Together We Stand
- Funny Ha, Ha
- Lighten Up

Skill Area 3: Problem Solving and Conflict Resolution

- I've Got a Problem
- Think Ahead
- Not Me
- Disagreeing Is OK
- Making Up, Not Breaking Up

Skill Area 4: Communication

- Listen Up
- Talking Without Speaking
- Talking and Touching
- Active Listening
- Clear Talk

Skill Area 5: Sharing

- To Share or Not to Share
- Two Heads Are Better Than One
- Sharing Our Time and Skills
- It's Only Fair to Share
- Sharing Feelings

Skill Area 6: Empathy and Caring

- Loving Is Caring
- You Can Count on Me
- Loyalty
- Comfort and Support
- Helping Out





6-8



Skill Area 1: Awareness of Self and Others

- Who Am I?
- I Feel, Therefore I Am
- Friendship Is Golden
- Many Thanks
- Mutual Admiration Society

Role-Play: Awareness of Self and Others

Skill Area 2: Communication

- I Hear You
- Let's Talk
- Communicating without Talking
- Social Needs, Social Deeds
- Unpolluted Language

Role-Play: Communication

Skill Area 3: Responsibility

- Where Am I Going?
- I Did It Myself
- Understanding Directions
- Let Me Check
- Taking Responsibility


Role-Play: Responsibility

Skill Area 4: Self-Advocacy and Assertiveness

- Help! I Need Somebody
- Take the First Step
- Why Should I?
- Yes Sir, Yes Ma'am, but...
- I Can Say No to You

Role Play: Self-Advocacy and Assertiveness





6-8

Connecting with Others
Lessons for Teaching Social and Emotional Competence
GRADE 6-8
Rita C. Richardson
Elizabeth T. Evans

Skill Area 5: Conflict Resolution

- I Can Say No to Me
- Try and Try Again
- Give and Take and Mediate
- Words Can Sometimes Hurt
- Room for Improvement

Role-Play: Conflict Resolution

Skill Area 6: Cooperation and Collaboration

- Together We Will Overcome
- Patience Is a Virtue
- We're in This Together
- A Balancing Act
- What's Your Type?

Role-Play: Cooperation and Collaboration


Skill Area 7: Love and Caring

- Understanding Our Differences
- A Walk in Your Shoes
- Many Faces of Love
- Love and Responsibility
- With or without Conditions

Role-Play: Love and Caring

Skill Area 8: Time Management and Organization

- What Time Is It?
- Time Flies
- Time to Relax
- At Your Best
- Time for Fun





先備課程 Preliminary Lessons

- 在開始學習個別技巧之前，用一些時間向學生介紹所使用的理論架構：
 - ✓ 認知行為修正 (cognitive behavior modification, CBM)
 - ✓ 理性-情緒療法(Rational-Emotive Therapy, RET)
 - ✓ 人際關係心理分析(Transaction Analysis, TA)
 - ✓ 有責任感的自信(Responsible Assertion)
- 在課程中會發展並增強這些概念。
- 學習放鬆練習。



認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




由Donald Meichenbaum開創 (Meichenbaum, 1977; Meichenbaum & Goodman 1969)。

- 認知行為修正 (CBM)，試圖以教人修改自己的**想法**，從而修正自己的**行為**。
- 基於**內在的**獎勵而不是外在的獎勵制度，就像教任何其他類型的技能一樣，CBM課程也教學生們**思維的方式**。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------



認知行為修正-教師須知

(cognitive behavior modification, CBM)

- 青少年經常缺乏「後設認知」能力。
- 因而行為：衝動而非深思熟慮；在同儕壓力下反應而非經過獨立決定。
♥後設認知：能反省自己思想的能力；認知到自己的認知。
- CPM提供技巧策略來教學生改變自己沒有成效、破壞性的行為或想法。
- 自我管理、自我紀錄。
- 課程活動：促進察覺與問題解決、鼓勵深思而決定、減少衝動。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



教學與引導討論

- 孩子小的時候依賴大人給指示或幫忙決定；長大後，孩子開始靠自己、做自己的決定。
- 為了向自己負責，年輕人要了解自己、掌控自己的行為 → 責任感的形成。
- 人們常常沒注意到自己的言、行，「自我記錄」可以用來幫助自己保持行為。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



1.自我紀錄

- 舉例：減少吸菸、多喝水。
- 討論：請同學選擇一個想要增加或減少的行為、做個別計畫。
- 找一個可行的記錄方式(高球計分表、念珠、沙漏、計時器、日記、籌碼...)
- 用一周的時間練習改變自己的行為。
- 協助學生解讀結果、圖表。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



2.改變衝動行為

- 舉例：罵髒話。停-想-計畫-檢視
- 討論：在例子中。
- ✓ 指導學生找一個衝動行為的替代行為。
- ✓ 控制自己的方法(停!)
- ✓ 想！
- ✓ 計畫！提醒學生準備「備案」，以便在第一計畫行不通時可以用上。
- 討論：可以有甚麼備用計畫？



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



3.自我對話Self-talk

- 自我對話就是思考時出聲音或是默念。
- 這樣對自己說話，經常有助於了解問題或情況。
- 「我能辦到！」或是「我能自己想辦法！」這樣的宣示能夠鼓舞自己、增加自信。
- 示範：出聲、喃喃低語。
- 指導學生練習自我對話。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



自我對話self-talk

- 自我對話是CBM的一個重要部份。讓學生透過自己因而學會行為是經由深思熟慮而不是衝動為之。
- 很多青少年經歷過「習得的無助感」，會傾向放棄、喪失鬥志。
- CBM是有用的策略，讓他們能適應困難，並努力克服。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



思考的步驟

- 集結CBM的概念，其教學和活動中，藉著老師示範四個思考的步驟，以幫助孩子了解思考的我在解決問題的的情況下扮演的角色：
 - 一、停！
 - 二、想！
 - 三、計劃！
 - 四、檢視！



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



理性情緒療法-教師須知 (Rational-Emotive Therapy, RET)

- 許多高中生會有「自我打擊」的行為，因為他們會抱持一些非現實、錯誤的信念、想法。
- 很多時候，這樣的錯誤信念導致他們行為非理性、衝動。
- 理性情緒療法聚焦在改變這些錯誤信念，讓他們了解問題在於錯誤的信念或假設，而不是事件本身。
- 人們可以經由重建他的想法，而改變感覺或行為。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



理性情緒療法-引導討論

- 人們不只從生活中的事件感受壓力，也從他們對這些事件的信念想法而感受壓力。
- 人們不只因為發生了甚麼事而生氣，也因為他們「認為」發生了甚麼事而生氣。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



A前因事件→B信念→C結果

- A- 前因事件(the antecedent event)，指發生了讓人覺得生氣的事件。
- C- 結果 (the consequence)，只發生事件造成的結果。
- 大多數的人認為是A造成C，發生的事**造成**不好的結果或壓力。
- 其實，是人對「發生了甚麼事」的信念 (B)，而不是「事件的本身」造成壓力。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信




理性-情緒療法RET by Albert Ellis

- Ellis 認為，是人對「發生了甚麼事」的信念 (B)，而不是「事件的本身」造成壓力。
- 理性-情緒療法(RET)強調重要的是：在感覺生氣之前，省思對情境的信念、看法。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




請試著舉例：

- 想一個情境，因為
 - ✓ 自己
 - ✓ 個案
 - ✓ 個案同儕
 - ✓ 個案家長
- 認為是真的，所以覺得生氣？討論之。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------



理性-情緒療法RET

- 理性-情緒療法RET 教導學生要去檢視她們的「信念系統」。
- 學習到：很多痛苦的情境來自**信念想法**，而不是事實本身。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



Transactional Analysis 人際關係心理分析 (Eric Berne, 1964)

基本概念：

- 用來協助學生發展出對自己的態度與認知，並釐清人際關係心理分析。
- 當人與他人交流時，會經歷的態度：有三種自我狀態對應於這些變化：父母，成人和兒童。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



不同的自我狀態

- 透過檢視這三種不同的自我狀態來自我發現。
- 「思考的我」屬於成人模式。
- 父母模式有兩種性質：「有愛心的我」和「霸道的我」。
- 兒童模式也有兩種性質：「衝動的我」和「熱情的我」。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




熱情熱心的我

Enthusiastic Me

- 在操場上、遊樂場的我。
- 享受工作的我。
- 熱情熱心的人精力充沛，渴望工作或娛樂。
- 好比2歲的孩童，玩的時候儘情的玩；開心的時候開懷大笑。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------



衝動的我

Impulsive Me

- 就像小孩子得不到他想要的東西時，故意耍賴，惹麻煩。
- 當你衝動時，你不會在採取行動前停下來思考。
- 衝動的人通常無法控制生氣的情緒。
- 會傷害了自己和別人。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



霸道的我(愛指揮他人) Bossy Me

- 當我們霸道時，我們經常把自己當成父母或老師，模仿他們的樣子。
- 霸道的我會說：「你應該」、「你必須」。喜歡當領導者，**指揮別人怎麼做而不接受他人的建議**。
- 好的領導者會以**合作的方式詢問他人的想法和意見**。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



有愛心的我 Caring Me

- 有愛心的我會表現得就像一個家長或老師。
- 會關懷自己，關懷他人和關懷所有有生命的東西，如植物和動物。
- 不愛表現出有愛心的我那一面的人是不開心的。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



理性思考的我 Thinking Me

- 理性思考的我就是你的頭腦。
- 它告訴你何時將”我”從一個切換到另一個。
- 理性思考的我很重要，因為它可以幫助你做出決定，選擇和計劃。



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



「可行OK」 「不可行not-OK」 的感受

- 好(good)和不太好(not-so-good)的感受。
- 例如，憤怒是一個「不太好」的感覺，但感覺憤怒是「可行」的，重要的是帶著怒氣做了什麼事和說了什麼話。



認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




衝動轉化成理性 範例

1. 走路時被別人撞到：
衝動的我 理性思考的我
2. 準備考試：
衝動的我 理性思考的我




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




有責任感的自信 Responsible Assertion

- 讓學生發展出尊重自己與尊重他人。
- 自我肯定訓練著重於認知、情感、和行為的程序(想、感覺、行動)，以提昇自我支持和人際溝通。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




自信信念

- 一個擁有**自信信念**系統的人肯定自我的個人權利與他人相等。
- **自我價值**和**自我滿意度**被視為源自人際關係。
- **攻擊性(侵略)行為**和**缺乏自信行為**等同「無效」。
- **有自信的行為**等同「有效」。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




有自信的行為

- 情緒和社交課程方案強調**有自信的行為**而非侵略性或缺乏自信。
- 教導孩子**何時**以及**如何**表現出有自信。




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------




攻擊行為

有攻擊性的人：

- 不顧代價要贏(不考慮別人的權利、不尊重權威)
- 衝動
- 自我中心
- 極端：暴力、欺騙
- “I’m not OK-You’re OK”
- 心理/身體的被施暴者長大後的反擊




認知行為修正(CBM)	理性-情緒療法(RET)	人際關係心理分析(TA)	有責任感的自信
-------------	--------------	--------------	---------



缺乏自信行為

沒有自信的人：

- 缺乏自尊、在持續失敗後抱持無助的態度。
- 自我挫敗態度導致對人不尊重
- 期待當受害者、沉溺於自艾自憐
- “I’m not OK-You’re OK”
- 等待別人的憐憫、渴求別人的肯定
- 退縮(和OK的人相處太痛苦)



認知行為修正(CBM) 理性-情緒療法(RET) 人際關係心理分析(TA) 有責任感的自信



有自信的行為

有自信的人：



- 與人發展出健康的關係，不必犧牲自己或他人的尊嚴。
- 練習自信地說“不”(有自己的意見、並且表達出來)
- 深思熟慮，考慮互動中許多關係。(考慮到自己和他人的心理狀態、不同的我)
- 教導孩子何時以及如何表現出有自信。




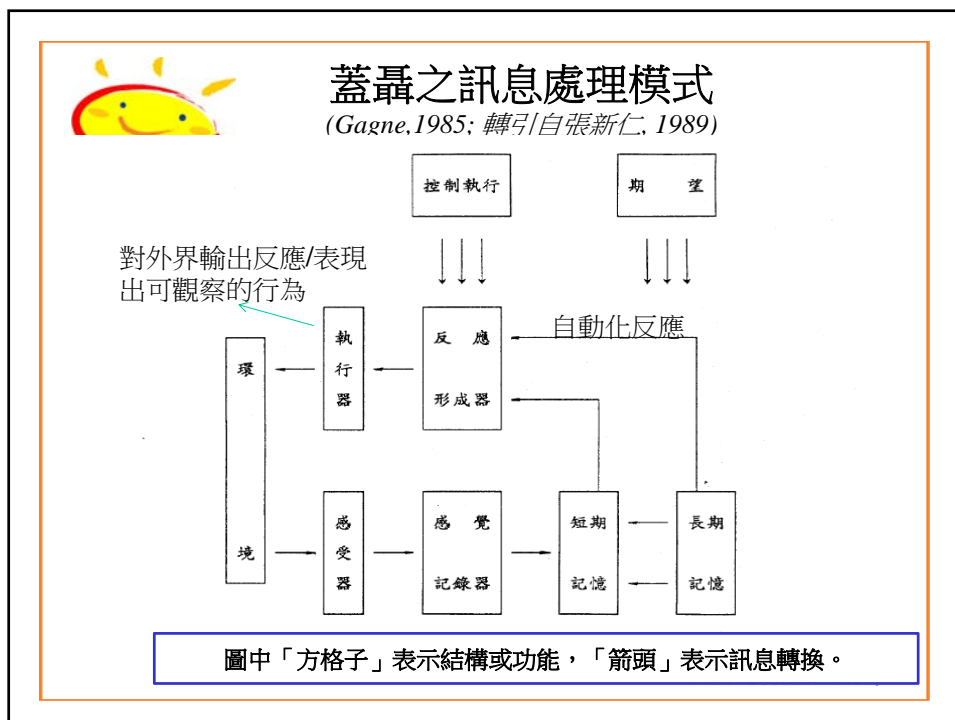
青少年 社交技巧之教學實務「應用」

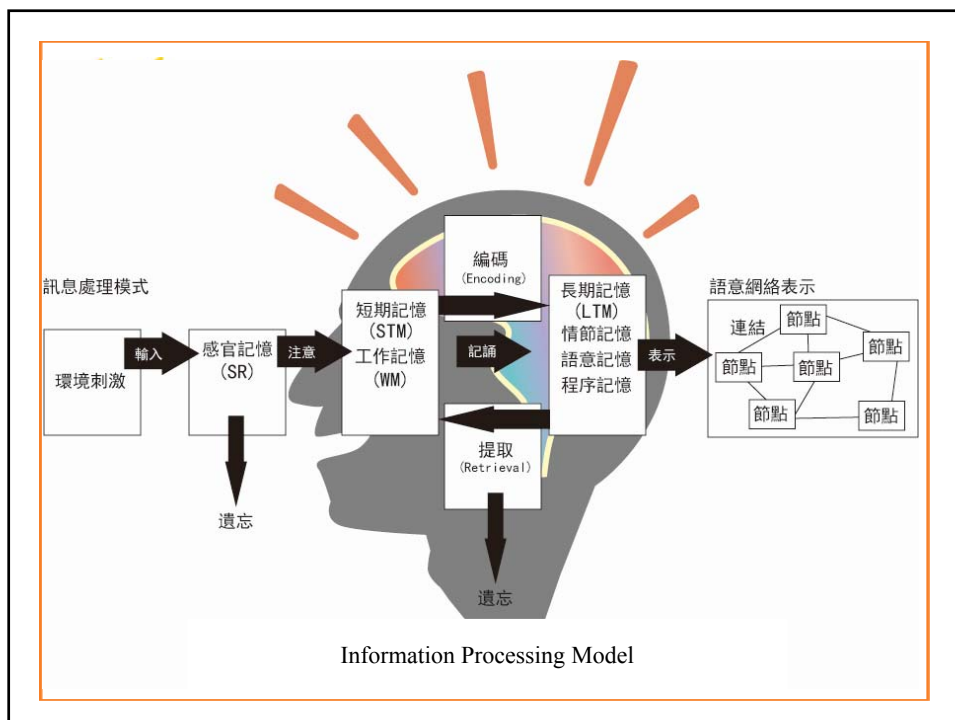
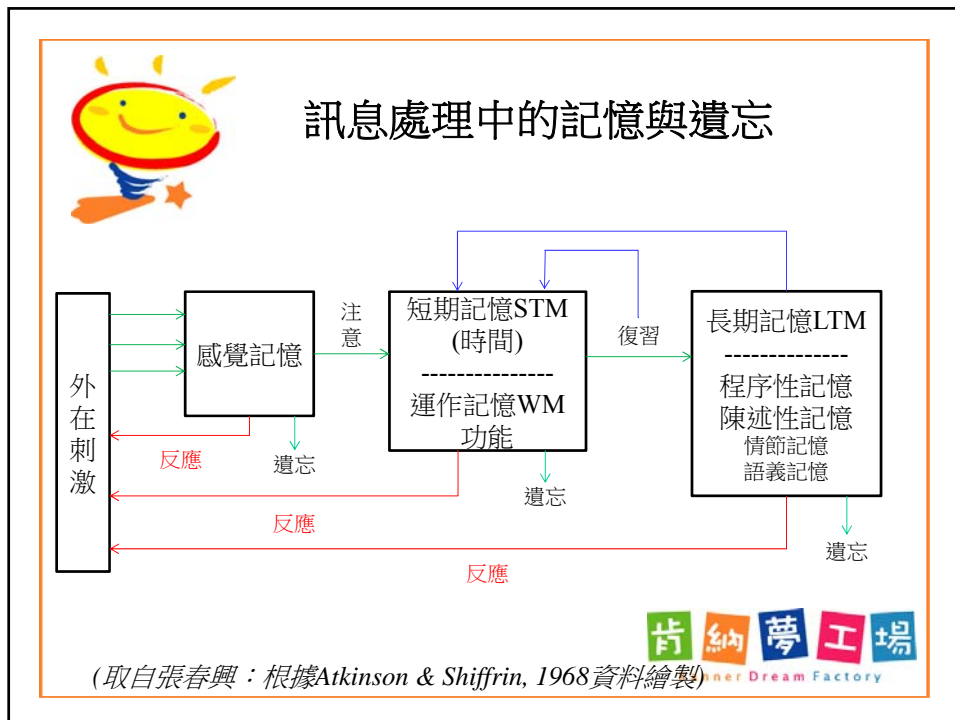
台中市自閉症教育協進會
台中市肯納自閉症社會福利基金會
廖敏玲



Gagne蓋聶之 訊息處理模式





Take Home Messages

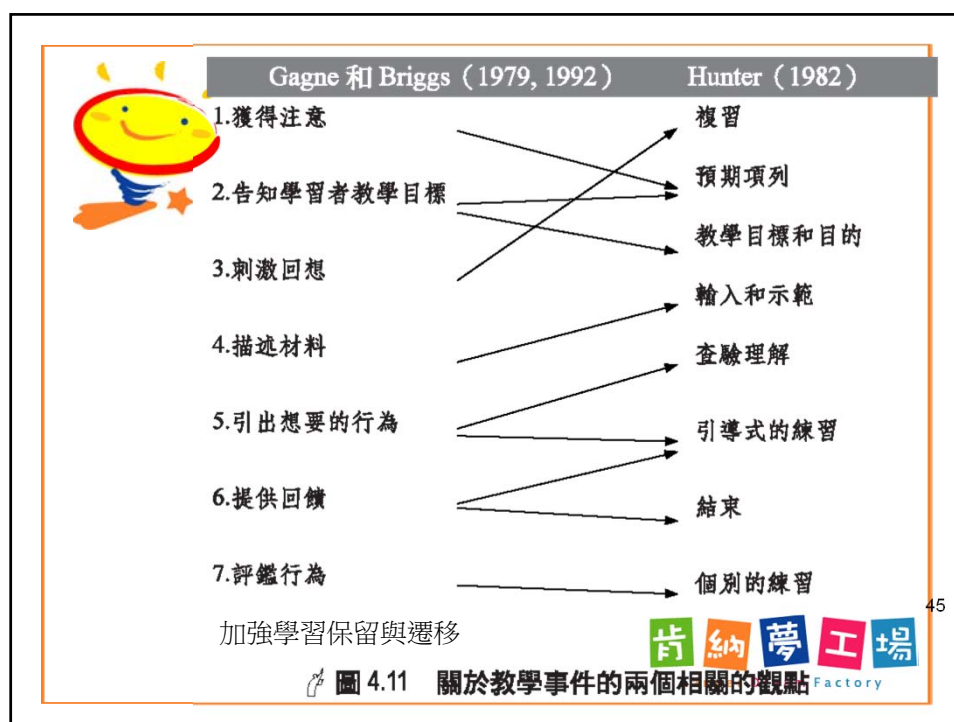
- 短期記憶只有20秒，因此教師若能在**呈現教材時**，**引起學生的動機與注意**，進而引導學生在短期記憶階段使用舊經驗對新的訊息思維運作，從而獲得新知識，才有較高機會編碼成長期記憶。
- 短期記憶(工作記憶)：個體對訊息性質的深一層認識與理解，理解之後刻意予以保留，是暫時保留將之轉換為長期記憶的主要原因。
- 短期記憶是整個過程中的關鍵-**儲存**。
- **是一完整過程而非獨立存在**



於教學之應用

- 外在的**教學活動**是為了引發內在的學習
- **陳述性記憶-知(Tell)**
- **程序性記憶-知而行(Teach)**
- **條件性記憶-選擇判斷的智慧(Involved)-後設認知**
 - 什麼時候該做什麼？什麼時候不該做什麼？
 - 面對無法肯定的情境時，執著於一種方法持續做下去？衡量得失選擇放棄？
 - 擴展到校外千變萬化的實際生活去靈活應用。





解決問題的能力

建立足以提取的長期記憶

- 隨時準備應情境需求提取使用-因時地制宜。
- 按訊息的性質組織成不同類別的知識-支配各種知識的後設認知。
- 陳述性記憶：知(Tell)
- 程序性記憶：知與行(Teach)
- 條件性記憶：知之後如何去行-判斷(Involve)後設認知

肯納夢工場 Kanner Dream Factory



教與學的分類

	直接教學法/主動的教學 (較低層次行為)	間接教學法 (較高層次行為)
學習結果類型	事實、規則和一連串的动作	概念、模式和抽象
認知領域	知識、理解和應用	分析、創造和評鑑
情意領域	接受、反應和評價	組織、性格化
心智技能領域	模仿、操作和準確	清晰、同化
	學生可藉由記憶和練習教師所示範的教學行為，而學習到正確的答案。 以教師為中心，教師為主要的知識提供者。	學生需要某種能協助他超越事實、規則或連續動作，而創造、綜合，最後辨識並確認一個無法輕易被示範或記憶的答案。
	強調知識之習得	強調質問、問題解決



青少年

- 控制執行、期待，後設認知
- 小孩子：教導外在就可以造成改變
- 青少年：必須教導內在，才能造成改變
- 困難：不只在教室、同儕，還有在社會
- 社會適應/ 教室內模擬





訊息處理困難

教室內

- 慶生
- 歡送會
- 佈置教室
- 報告
- 成果發表會

社區

- 搭車
- 用餐
- 打保齡球
- 逛街

職場訓練

- 燈會籌備
- 年節廣告單



細細品味情感-布朗尼

- **Brownie**是一種細緻的糕點，適合細細品味，就像品味(體會)情感一樣，用心，用感覺去接收、了解。而不是用眼睛看，用嘴大口吃下(這樣吃不出它的價值與味道)。
- 情感也是，靜下心來才能看得清楚，才不會錯過重要的線索與訊息。
- 剛出爐時的味道與放涼之後的味道不同，也像與人相處時一樣，當下的反應也許熱烈(生氣或極興奮)，但過了一段時間後(事過境遷)，情感沉澱了，就會有更深一層的體會。
- 所以有時候不必太激動(烈)去反應某些事，而是緩一緩，待心靈沉澱再反應，會有不一樣的結果。





台北市天行者 宇宙班 (春季)

- 細細品味情感- 布朗尼
 - 我感受，故我在
 - 不說話的溝通
 - 友誼如金
- 了解情感沉澱了，就會有更深一層的體會。
 - 學習有各種不同的感受。所有的感受都是可以的，但是用會傷害我們自己或別人的方法表達感受就不可以。確認、考慮別人的感受。
 - 不用語言來表達感受，使用肢體語言和臉部表情。
 - 確認真實的友誼的品質。有不同程度的友誼。我們而努力維持友誼並且接受自己是自己最好的朋友。



不說話的溝通

一、討論：

- 溝通並不一定要用說話的方式。列舉：
 - 臉部表情常會洩漏你的想法。眼睛、嘴巴、額頭、眉毛甚至牙齒都會傳達你的感受與態度。
 - 身體接觸、姿勢、臉部表情和親近度可以傳遞正面或是負面的訊息，端看你的背景或是文化而定。舉例：伸舌頭
- 親近度(你與一個人站的距離遠或近)可以傳達強烈的訊息。
 - 有三種親近區域：
 1. 親密距離 (表現非常親近的關係)
 2. 個人距離 (表現友誼)
 3. 社交距離 (表現在學校或社區臨時的關係)





不說話的溝通

二、練習

各組抽3張照片，討論其中人物的感覺，並列出3個肢體語言或臉部表情的線索。

分組討論，並且一起上台報告。



三、演練

各組決定一個電影，用說話以外的方式表演出來，讓其他組猜出片名。



不說話的溝通- 角色扮演

- 有一天，佑蘭達無意中聽到兩個學生竊竊私語說到她的男朋友湯尼和他最好的朋友茱蒂一起在溜冰場。佑蘭達衝去找茱蒂，坐到她身邊。她的臉和茱蒂只隔了5公分，罵著茱蒂怎麼可以搶她的男朋友。剛開始，茱蒂揚起眉頭；然後她斜著眼看，抿著嘴唇。最後她站起來，哭著跑出去。
- [影片：宇宙班](#)





Friendship is Golden 友誼如金

- 1. What qualities are needed for a true friendship to develop?
- 友情的特質/價值是什麼？



範例：Friendship is Golden

- 2. What are the different levels of friendship?
 - Acquaintanceship 認識, casual friendships 隨意(表面的), deep friendships 深切, intimate friendships 密友知己
- 3. What are some things you can do to maintain a good friendship?
 - Work hard to maintain a true friendship. 努力經營





範例：Friendship is Golden

- Develop a bulletin board with the theme of friendship.
- [Friendship Tree](#)影片



Friendship

- Everybody needs friends. True friendship requires certain qualities, just like good baking requires certain ingredients.
- The better the ingredients, the better the cake or pie will taste.





Friendship is Golden

- 角色扮演：你的朋友有情緒上的問題，有時候表現得愚蠢。他想和你一起去玩，而所有你學校的其他朋友也都會去。
- 影片：A1
- 影片：宇宙班



台北市天行者 宇宙班 (秋季)

- 自我介紹
- 在自然情境中，進行自然而必要的自我介紹
- 接受批評
- 學習表達或接受建設性的批評。有自信地回應嘲笑和貶抑。接受錯誤並聚焦在改善的方法





介紹技能：

角色扮演I：演出"聚焦故事"

接受批評

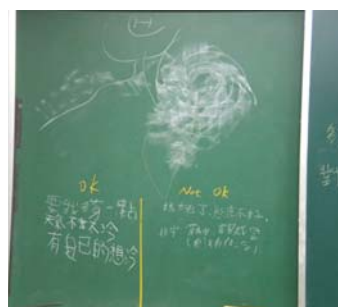
討論：

- (1).誰會指出你的錯誤？
- (2)有時候父母、老師在批評的時候用了霸道的我的態度。他們的批評是對的，只是批評的方式讓我們覺得不舒服。
我們要把人和行為分開：你這個人是OK的，只是你的行為或你做的事不OK。
- (3)討論故事中：麗雅和媽媽OK與不OK的部分



接受批評

- 示範思考的步驟
 - ✓ 停
 - ✓ 想
 - ✓ 計畫
 - ✓ 檢視
- 角色扮演II：
演出改善方案





秀水高工資源班

- 自我介紹
 - 自信與自尊
 - 為自己負責
 - 接受批評
- 剛開學現在的心情，上學期印象最深的愉快的事，這學期我的期待。
 - 了解自己與別人的正向特質、優點、貢獻。發展出”我做得好”的態度
 - 能展現自我管理的知識
 - 學習表達或接受建設性的批評。接受錯誤並聚焦在改善的方法



一、停

- 停止你正在做的事，並使用一種方式，讓情緒獲得控制（例如數到10，安靜下來，可以放鬆的運動，身體的運動，呼吸練習，聽音樂，唱歌，散步.....）





二、想

- 對自己說：
- 「我正在做的事情對我有幫助嗎？」
- 「我的行為會傷害別人嗎？」
- 「我這樣做的後果是什麼--- 我的行為的結果會對我怎麼樣？」



三、計劃

- 看看你所有的可能性和選擇（腦力激盪和優先順序）。
- 決定你可以做什麼。
- 計劃。
- 實施你的計劃。





四、檢視

- 檢查你的計劃：它可行嗎？
- 如果答案是肯定的，繼續該計劃，並給自己獎勵（拍拍自己的背，說：『我是最棒的！』）
- 如果答案是否定的，回到前一個計劃的步驟，再作出另一項計劃。
- 努力再努力。

