

行為障礙症兒童的技巧訓練

—父母與治療者指導手冊—

SKILLS TRAINING FOR CHILDREN WITH BEHAVIOR DISORDER
-- A Parent and Therapist Guidebook --

MICHAEL L. BLOOMQUIST 著
陳信昭 陳碧玲 譯



心理出版社



行為障礙症兒童的技巧訓練

父母與治療者指導手冊



陳信昭
陳碧玲

譯

行為障礙症兒童的技巧訓練—— 父母與治療者指導手冊

作 者：Michael L. Bloomquist

譯 者：陳信昭、陳碧玲

執行編輯：陳怡芬

執行主編：張毓如

總 編 輯：吳道愉

發 行 人：邱維城

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路二段 163 號 4 樓

總 機：(02) 27069505

傳 真：(02) 23254014

郵 撥：19293172

Email：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu

Tel：973 546-5845

Fax：973 546-7651

法律顧問：李永然

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

印 刷 者：翔勝印刷有限公司

初版一刷：1999 年 3 月

初版二刷：2000 年 2 月

本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright©1998 by Psychological Publishing Co. Ltd.

定價：新台幣 380 元

■有著作權・翻印必究■

ISBN 957-702-309-6

前言

我很高興為這本非常有價值的書寫前言。Michael Bloomquist 收集整理了許多資料，而這些資料應該對家有行為障礙症兒童的父母很有用。除此之外，最新補充的一章提供了治療者如何聯合父母來處理行為障礙症兒童的相關資料。

Bloomquist 所描述的行為障礙症兒童通常合併有注意力不足過動症、對立反抗症和行為規範障礙症的特徵，事實上，這三種情況之間的重疊性非常的高，正如同本書第一章指出，行為障礙症兒童經常會合併有其他問題，譬如學習障礙症、情感障礙症和焦慮障礙症。

有許多理由告訴我們這些問題對於發展中的兒童是非常重要的。這些問題在一般人口中很常見，持續相當久的時間，而且會影響兒童許多方面的發展，而不僅是影響在學校的學業成就。一般來說，這些兒童在許多方面都會有一些損害，譬如在學校中的行為，交朋友和維繫友誼的能力，在家中與手足和父母相處的能力，在家庭外與大人相處的能力，如童子軍導師或教練，以及休閒活動方面的困難。也就是說，行為障礙症妨害了他們原本可以從事的活動，而這些活動是同樣發展年齡兒童可以做到的，如遊戲運動或放學後的社團活動。至少最近十五年來的研究已經確認沒有任何單的一的治療方法可以用來解決這些兒童的所有問題，再者，任何單一的兒童在早期就需要有一整套的治療方法，而隨著兒童發展的增長，治療方法可能要有所改變。本書並沒有特別強調藥物治療，但是藥物確實對某些障礙症的症狀很有效，特別是注意力不足過動症。有嚴重語言和學習障礙症的兒童可能需要有各類型的教育性介入方法，包括特殊學校中的特殊班級課程。

這些資料所做的就是透過技巧訓練的方式提供父母和治療者一些能力來處理這類兒童經常出現的核心問題。在兒童的行為障礙症領域中最令人欣慰的一件事就是父母支持團體的創立，譬如注意力不足障礙症兒童及成人協會（Children and Adults with Attention Deficit Disorder, CH.A.D.D）和其他團體。父母已經開始了解到自己不必然是引起兒童問題的元凶，因為其中有許多是生物性的原因

所造成。儘管如此，父母還是可以運用 Bloomquist 在本書所提供的方案在家中努力，以便改善小孩的某些行為。同樣地，治療者也開始了解傳統心理動力式的心理治療對大部分這類兒童並不是最好的治療方法。有效地運用本書的方法應該可以促使大部分行為障礙症兒童的父母改善他們小孩和家庭的功能。再者，如果跟治療性的介入方法和其他治療模式併用的話，這些方法可以正面地影響兒童的長期結果。因此，本書所描述的意見和技術值得在有各種信仰和意識型態的父母、學校工作人員或治療者中廣為流傳。

—— Dennis P. Cantwell, M.D.

作者序

本書經過多年的蘊釀才得以出版，而其靈感是來自於這些年來跟有行為障礙症的兒童及其家庭共事的實際及研究經驗。對有行為問題的兒童實施技巧訓練是一件既困難又複雜的工作，因此若能有一些指導方法來協助小孩和父母學習及運用一些技巧，對訓練的進展將會很有幫助。當這些指導方法的資料愈來愈多的時候，將它們集結成書似乎是一件水到渠成的事。

本書的初版《注意力不足及分裂行為兒童的父母技巧訓練指引》是由明尼蘇達大學專業發展部出版，經過修訂之後成為此冊。本書經過補充最新資料、擴充內容、重新組織，如今還特別為治療者寫了一個章節，好讓他們能將本書用在共事的父母身上。

本書可以讓父母和治療者分開或者一起使用，不過本書是在「父母需求的驅使」下寫成，因此主要是提供給父母參考使用。第一章到第十六章提供父母一些資料和實用的建議；第十七章和十八章提供治療者一些關於如何與父母共同使用本書的資料和實用的建議。父母和治療者可以閱讀彼此的章節。

在本書中的第三人稱代名詞一律以「他」來描述（譯者註），不過本書所討論到的意見和技巧同樣適用於男生和女生。另外，本書所討論到的意見大部分適用於兒童和青少年早期，只有在少數的章節裏才有特別針對青少年做討論。

父 母

本書是想要來幫助行為障礙症兒童的父母，而**本書所稱的「父母」指的是扮演兒童照顧者的任何一個人（如生父母、祖父母、監護人和養父母等）**。雖然所有年齡兒童的資料都有討論，**本書最主要是適用於家有小學和青少年早期年齡小孩（大約是六歲到十六歲）的父母**。

本書的目的是提供父母一些實用的知識和技巧。目前已經有許多關於注意力和行為問題的父母手冊，這些書大部分強調處理問題的資料和一些技術。我

希望本書可以藉由強調處理問題和培養因應技巧的實用策略來幫助父母，因此本書是專門為想要學習一些實用的指導方法來幫助自己和小孩的父母所寫。

本書應該以探索性的方式來閱讀，而不是一頁一頁地從頭唸到尾。你不可能做完書中所描述的所有方法，所以父母應該要詳細地閱讀第一章和第二章，以便找到處理的重點，接著父母要利用一段時間全心投入某些重點技巧上面，然後再換到其他的技巧。**在整個兒童的發展期間都可以用得到本書**，在某個定點時間內（例如小孩八歲大）可能適用某些技巧；當小孩年齡漸長時（例如小孩十四歲大），其他技巧可能比較有用。

整本書的每一章最後面都有許多圖表可以用來協助父母實施各種不同的技巧，**父母和精神衛生專業人員可以（也被鼓勵）影印這些圖表使用。**

下面有關親子關係的推論是本書的基本根據：雖然小孩助長了他們本身的問題，並且要為親子關係中的許多困難負責，**但是最能夠幫助小孩和改變親子關係本質的人還是父母**。教養小孩就如同跳舞，而跳舞要如何展開則有賴於父母做引導和佈置舞台。在本書提到的所有意見和方法都涉及改變父母的行為或是父母引導小孩做行為改變，確實，研究已經證實以兒童為重點的介入方法加上父母的主動參與，會比只用以兒童為重點的介入方法來得更有效，因此，父母必須努力參與才能讓有行為問題兒童的家庭過得更好。

若想成功地使用本書，父母必須做好「準備」。**基本上父母若想運用本書中的一些意見和策略，就必須做一大堆工作**。治療者很早就發現並不是所有想要改變的人都已做好「改變的準備」，換句話說，有些人可能很有心，但卻因為個人問題、壓力、負面的思考方式和／或其他因素，導致無法從事改變所必須做的工作。**因為本書是為父母而寫，因此特別重要的是父母要能夠處理可能會成為阻礙改變的個人問題**，在這方面我建議所有父母閱讀第三章（父母的壓力）和第四章（父母的想法）的內容，並且在致力於教養工作及小孩的行為改變之前先採取任何必要的行動。

本書所討論到的方法有一點值得注意，那就是**藉由自助書型式來實施技巧訓練這種方法並未獲得科學化驗證**，不過，我提出下列的準則來確保本書的方法安全可靠。第一，我已經加入了許多經過科學化驗證的方法，而這些方法已

經證實對父母和小孩及共事的治療者很有效。第二，多年來在我與父母和小孩共事的過程中，我已經對書中的每一種方法做過實際調查研究。在本書的開頭就討論這個注意事項的目的是為了確保身為消費者的父母是在被告知的情況下購買本書。

本書的內容對預防家庭和兒童的問題，或是減少輕度到中度家庭和兒童的困難會有幫助，但是**對一個有更嚴重問題的家庭或兒童而言，本書的內容不應成為幫助他們的唯一方法**。假如你不確定你家庭或小孩的問題有多嚴重，最好請教一位合格的精神衛生專業人員（例如心理師、精神科醫師〔特別是兒童青少年精神科醫師〕、治療師或社工師等等）做個評估，以便確定是否需要其他服務（例如治療、藥物或學校的介入等等）。

在大多數的情況下你最好跟一位治療者共事，你所選擇的治療者應該是一位合格的精神衛生專業人員，或者至少有接受一位合格的精神衛生專業人員的督導，而且治療者也應該有處理行為障礙症兒童的特別經驗。你和治療者可以合作將本書當做參考的架構，治療者也比較能夠回答你的一些疑問，並且對你和你的小孩提供一些更直接清楚的「速成」訓練。

父母也可以從閱讀第十七章和十八章的內容中獲益，這兩章提供治療者有關如何協助父母和兒童做技巧訓練的資料。藉由閱讀這些資料，父母會更懂得對治療者應該有那些期望，也因此可以成為治療者服務下的最佳消費者。

治療者

治療者可以利用本書來協助行為障礙症兒童及其父母，而**本書所稱的「治療者」指的是合格的精神衛生專業人員**〔例如臨床／諮商／學校心理師、精神科醫師（特別是兒童青少年精神科醫師）、社工師或諮商師等等〕。要使用本書的治療者必須在發展／臨床／諮商／學校心理學等介入方法和行為／認知行為治療方面接受過訓練，或者至少有接受一位合格的精神衛生專業人員的督導。

父母和治療者可以一起合作使用本書，當作是介入方法的一部分，此時治療者以本書為基礎來協助父母做技巧訓練。本書也可以當作治療者辦公室和家

庭之間的橋樑，因為本書提供父母一些直接了當的指導，希望透過這種方式能夠讓父母在家中運用治療者協助他們學會的一些技巧。

我建議治療者先讀第十七章和十八章，因為這兩章提供了對行為障礙症兒童及其家庭實施技巧訓練的理論依據、研究結果和治療上的建議。治療者在與父母共事時可以視需要運用其他章節。第一章到第十六章的內容是以父母的觀點編寫，不過治療者當然可以了解我的用心，並且會發現有許多指導方法在應用方面相當管用。

治療者可以影印第三章到第十四章最後面的圖表，做為專業上的照會諮詢和介入個案之用。

譯者序

自從前年五月在美國精神醫學會年會的書展中將本書的英文原版書買回來之後，就一直將它放在書架上，很少去看它。一直到去年三月才有機會仔細地翻閱內容，才猛然發現這本書是如此地實用並且貼近臨床上的需要。在翻譯了一部分的圖表並且將它們用於臨床上跟個案的父母討論管教方法以及教學活動之後，所得到的回饋也都印證了本書的治療方法用在注意力不足過動症及其他行為障礙症的實用性，因此興起了翻譯整本書的念頭。

注意力不足過動症、對立反抗症以及行為規範障礙症是兒童青少年精神科門診及兒童心理諮商中心經常會遇到的個案類型，尤其是注意力不足過動症更是常見，約佔成大醫院兒童青少年精神科初診量的三成。在處理這類個案時，我們通常必須花費不少的時間向個案的父母解釋這些問題的成因、預後以及不同的治療策略，但是卻也發現父母們配合治療的程度不一，有的甚至只來了一次便再也不見蹤影。父母的教育水準以及他們對問題的認知與接受度，固然是導致低配合度的主因，不過，若精神醫療單位或諮商中心能夠提供一套完整且具體可行的治療方式的話，相信必可增進父母的配合度。本書的作者具有多年處理行為障礙症兒童的經驗，他以多年來的經驗一步一步有系統而且具體地教導父母如何增進小孩各方面的行為技巧，我們相信本書的內容將會有助於臨床工作者對個案及其父母的指導。

在本書的翻譯過程中，首先感謝謝明慧心理師、施彥卿社工師、陳珮如職能治療師以及孫幸慈老師等人在百忙之中協助一部分章節的初譯整理工作，使得翻譯初期的工作得以順利地推展，她們都是一些對兒童工作具有熱忱的工作夥伴，很高興也很感激她們這一路上的相隨。此外，感謝徐澄清教授和台大醫院兒童心理衛生中心宋維村醫師及丘彥南醫師多年來的指導，使我們對兒童青少年的工作更具信心。成大醫院精神部陳純誠主任、葉宗烈醫師、楊延光醫師、周裕軒醫師及林玉葉醫師，與台南師範學院初教系劉信雄教授長年對我們的工作有所包容及鼓勵，我們在此表達對他們的敬意及謝意。最後，對於心理出版

社許麗玉總經理及吳道愉總編輯的協助以及陳怡芬小姐的細心編輯，也要在此獻上感謝之意。

本書雖經多次校正，疏漏尚且難免，期望各界先進專家與讀者不吝指正。

陳信昭、陳碧玲

台南五期新家

一九九九年一月

結婚四週年紀念日

目錄

●第一篇 給父母的資料

第一章 何謂兒童的行為障礙症？／ 003

第二章 我能做些什麼來幫助我的小孩？／ 023

●第二篇 幫助父母增進父母及家庭技巧的指導方法

第三章 父母的壓力管理／ 037

第四章 檢查及改變父母的想法／ 051

第五章 增加父母的參與及正向增強／ 063

第六章 增進正向的家庭互動技巧／ 081

●第三篇 幫助父母增進小孩技巧的指導方法

第七章 幫助小孩學習順從／ 107

第八章 幫助小孩學習遵守規定／ 127

第九章 增進小孩的社交行為技巧／ 139

第十章 增進小孩的社交及一般問題解決技巧／ 159

第十一章 增進小孩處理生氣的能力／ 183

第十二章 增進小孩管理自己學業的行為技巧／ 199

第十三章 增進小孩了解及表達感覺的能力／ 217

第十四章 增進小孩用有幫助的想法來思考的能力／ 229

第十五章 增進小孩的自尊／ 247

●第四篇 幫助父母執行本書內容的意見

第十六章 保持運作：延續你家庭及小孩的進步／ 255

●第五篇 給治療者的資料及意見

第十七章 行為障礙症兒童的技巧訓練：理論及研究綜論／ 261

第十八章 在技巧訓練中治療者用來幫助父母及小孩的程序／ 279

附錄／ 299

參考書目／ 300

第一篇

給父母的資料

1

何謂兒童的行為障礙症？

行為障礙症兒童對父母相當具有挑戰性，這些兒童的行為經常對週遭的人們（如父母、同儕、老師等）造成負面的影響，也經常導致人們用負面的行為回敬他們。美國精神醫學會的精神疾病診斷準則手冊第四版（DSM-IV; American Psychiatric Association, 1994）定義三種分裂行為障礙症（Disruptive Behavior Disorder），包括注意力不足過動症（Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder, ADHD）、對立反抗症（Oppositional Defiant Disorder, ODD）和行為規範障礙症（Conduct Disorder, CD），雖然這三種分裂行為障礙症有一些共同的特徵，但是三者之間仍有清楚的差別。儘管如此，許多兒童患有不只一種障礙症。本章將會描述這幾種不同的分裂行為障礙症、相關的兒童和家庭問題，以及對這些問題常見的評估及治療程序。

注意力不足過動症

症狀

注意力不足過動症兒童的基本問題就是無法規範和維持自己本身的行為，因為他們無法控制自己的行為，所以他們經常無法表現出符合環境要求的適當行為。注意力不足過動症的核心症狀是注意力持續時間短暫／易分心、衝動和

過動。

注意力不足過動症兒童在注意力持續時間方面的問題，可以從他們從事一些視覺和／或聽覺任務，以及當他們處在需費力思考的情境中看得出來。注意力不足過動症兒童在看電視、玩電視遊樂器或是做一些他們很喜歡或很在行的活動時，看起來可能跟一般其他的兒童沒有兩樣，最主要是因為這些活動根本不需費力。注意力不足過動症兒童和其他的兒童在從事一些需要持續努力和專心的任務時，就可以發現到他們之間的差別。注意力不足過動症兒童在過濾掉一些令人分心的刺激方面也有困難，因為他們的大腦似乎處理了太多的感官資訊。

注意力不足過動症兒童經常在行動之前不先思考，這就是衝動症狀。許多注意力不足過動症兒童很難一次專注在一件事情上面，而衝動的兒童不會停下來評估／預期行動的後果或思考替代的方法來解決問題，相反地，這些兒童只會行動，不會思考。衝動行為出現的方式諸如在教室中脫口說出答案、從事冒險的行為、丟東西或是騷擾其他的兒童。

注意力不足過動症兒童的過動症狀指的是整天動個不停。這些兒童就好像是「被馬達驅動」似地坐立不安、手腳亂動，並且很難安靜地坐著。

DSM-IV診斷系統區分注意力不足過動症的三種類型：(1)**主要為注意力不集中型**，(2)**主要為過動衝動型**，和(3)**合併型**。注意力不足過動症主要為注意力不集中型兒童在維持注意力和完成工作方面經常會發生問題，組織能力不好，而且很容易分心，研究顯示這些兒童在學業方面經常會有困難；注意力不足過動症主要為過動衝動型兒童在分裂行為方面經常發生問題，研究顯示這些兒童和注意力不足過動症合併型兒童（同時有注意力不集中和過動衝動症狀）會在許多場合中出現症狀，而且在學業、同儕、家庭成員、學校工作人員等方面都會發生問題。**要符合注意力不足過動症的診斷條件，兒童必須在七歲之前出現症狀，症狀必須比其他同年齡兒童來得嚴重，而且症狀持續至少六個月以上。**表 1-1 根據 DSM-IV 的分類總結了注意力不足過動症的症狀和類型。

研究顯示所有兒童中大約有 3~5 % 患有注意力不足過動症，統計數字也呈現出男女比例的不同，一般來講是男多於女，比例約 4~6 : 1。許多注意力不