

# 特別的一顆星，自閉症光譜疾患的教養策略

現在美國精神醫學學會以自閉症光譜疾患（Autism Spectrum Disorder，簡稱 ASD），來統稱原有的自閉症、亞斯伯格症、兒童時期崩解症、未分類的廣泛性發展障礙等疾病名稱。

自閉症光譜臨床診斷的症狀為：

1. 社交溝通及社會互動上的缺損，如非口語行為有明顯障礙如眼神注視他人、一般社會慣用的手勢，如不會去看別人手指物品的方向
2. 侷限固定的興趣及重複的行為，通常對感興趣的事物會強度強且過度專注不容易轉移、或玩得頻率過度密集。

## 我們可以這麼做，來陪伴孩子成長

### 多陪孩子玩

一開始自閉症光譜的孩子對人較沒興趣，父母可以利用一些感興趣的物品陪他玩，與他多一些互動，讓他注意到外界。雖然有些具有亞斯伯格特質的孩子在這方面的問題較不顯著，但也難以站在別人的立場，因此可以先透過讓大人當他的朋友，示範生氣時說出當時的感受和想法。如果孩子在玩遊戲的過程中生氣時，可以邊玩邊告訴他：「如果別人是你，遇到同樣的事情也可能會不開心。」，讓兒童確實注意聽到別人的想法。並且必須教導當他有需求的時候，應該怎麼跟對方說。

### 引導孩子觀察別人

自閉症光譜的孩子對於一般人知道的社會行為與人際互動的訣竅比較難理解，因為他們沒有具備天生就知道的能力，建議父母帶著孩子一起觀察別人的互動或藉由看影片、故事，從兩位小朋友的互動中，去猜測他們的想法，像是看影片時，引導兒童解讀他人的語氣、音量、眼神、表情、手勢、動作等涵蓋的意思，了解他們之間如何進行遊戲、交談等，如此一來，便能有機會讀到別人的心

## 生氣時給予冷靜的時間與空間

這類兒童情緒變化很快、強度高，當自閉症光譜疾患兒童開始顯得不知所措時，這時候可以讓兒童休息一下，千萬別急著責罵，讓他的情緒冷靜下來，在進行教學或給他指示是較有利的方法。

## 以視覺化的方式提醒兒童，事半功倍

製作一天的作息表、使用兒童熟悉的圖片、照片，以視覺的方式去提醒兒童，了解該做什麼和什麼時候要做，並可以使他提前預知事件的需求，減低對未知事件的焦慮。但注意作息表應該要可以改變，以保留彈性。另外先行預告兒童關於日常作息的變化也很重要，可幫助穩定情緒。

## 以兒童有興趣的主題，循序漸進的練習，增進動作技巧

若兒童確實有動作發展與協調的問題，就必須安排職能治療或物理治療師進行評估，並且設計與建議一些在家裡可以執行、能改善動作能力的活動，有趣的活動才能讓孩子有動機參與，記得讓他們能夠看到自己的進步，擁有成功的經驗，才能持之以恆。

參考：

- DSM5精神疾病診斷準則手冊/合記圖書出版社
- 亞斯伯格症在融合教育的成功策略/心理出版社
- 亞斯伯格症進階完整版/智園出版
- 不讓你孤單-破解亞斯伯格症孩子的固著性與社交困難/寶瓶文化