

渡越低谷、展翅高飛

情緒行為障礙的定義是指情緒或行為反應長期顯著異常，甚而嚴重影響日常生活者。通常會先考慮孩子是否已達某些疾病的診斷標準，例如：對立反抗性疾患、注意力缺陷過動症、自閉症、憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、強迫症、行為規範障礙症、精神分裂症、學習障礙、智能障礙、適應障礙症、創傷後壓力症候群等等疾病。或者孩子目前只是面臨一些困難不知如何解決，例如學業、人際等等問題，而需要介入協助。

我們長大的成人因為已歷盡滄桑，常常會忘了過去在孩子的年紀時我們自己可能也遭遇過的困難，也忽略了時代飛快進步、日新月異，孩子可能面臨更新、更嚴苛的壓力及挑戰。況且每個人的氣質、個性、生理體質都不一樣，通常對於面對的事情所引起的反應也很不一樣，並不能期待孩子能和父母有一樣的反應。更遑論，複雜的同儕關係、自我認同的不穩定、家庭結構的改變、沉重的課業壓力以及整個社會環境的變化，上述種種都深深地影響著兒童青少年的生活。如果沒有好好協助他們去適應，往往也就容易衍生出情緒行為的問題了。其實孩子的特質是與生俱來，並沒有絕對的好或壞，且常常也和養育他們的大人的態度與互動有關；有些孩子在氣質上比較不規律、適應度低、反應度強、情緒較負向、或堅持度較高等是屬於較難養育的孩子，由任何一位父母親來照顧都需要更加費心與有技巧的照顧；此時若父母或照顧者能給予適當的支持和協助，往往就有機會可以減少孩子出現情緒行為障礙的機會。而以鼓勵代替懲罰，是較為正向且有效的方式，增進孩子良好行為的方法舉例如下：

- 鼓勵好的替代性行為
- 建立良好的榜樣
- 結構性且有組織的指導
- 鼓勵孩子良好的行為，可使用代幣制度。
- 避免獎勵孩子不好的行為
- 將注意力從孩子的不好行為轉移到良好行為

依我國現行的身心障礙及資賦優異學生鑑定原則、鑑定基準的定義，如下：

「情緒行為障礙，指長期情緒或行為表現顯著異常，嚴重影響學校適應者；其障礙非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。前項情緒行為障礙之症狀，包括精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者。第一項所定情緒行為障礙，其鑑定基準依下列各款規定：

- 一、情緒或行為表現顯著異於其同年齡或社會文化之常態者，得參考精神科醫師之診斷認定之。
- 二、除學校外，在家庭、社區、社會或任一情境中顯現適應困難。
- 三、在學業、社會、人際、生活等適應有顯著困難，且經評估後確定一般教育所提供之介入，仍難獲得有效改善。」

因此如果發現孩子異於平常，不妨先找時間好好溝通，了解他/她的困擾，必要的話盡快尋求專業的協助。

「面對它、處理它、放下它。」及時的介入與協助，往往能收到最好的成效，寶貴的黃金治療時間需要好好把握，讓我們一同陪伴孩子，飛過他／她人生的低谷，朝向蔚藍的青空翱翔。

