



過兒馴龍之旅

ADHD兒童成長團體

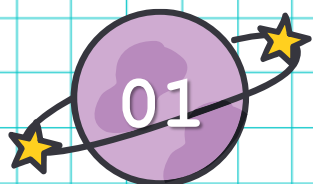
帶領經驗分享

吳秋燕 諮商心理師

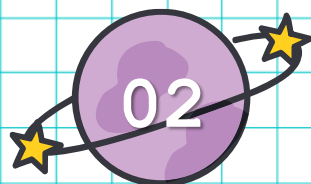
2020.07.23

綱要

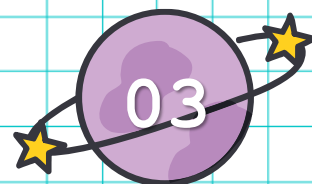
CONTENTS



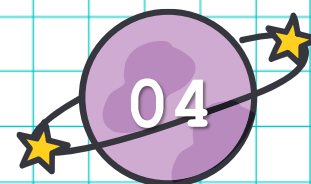
團體緣起



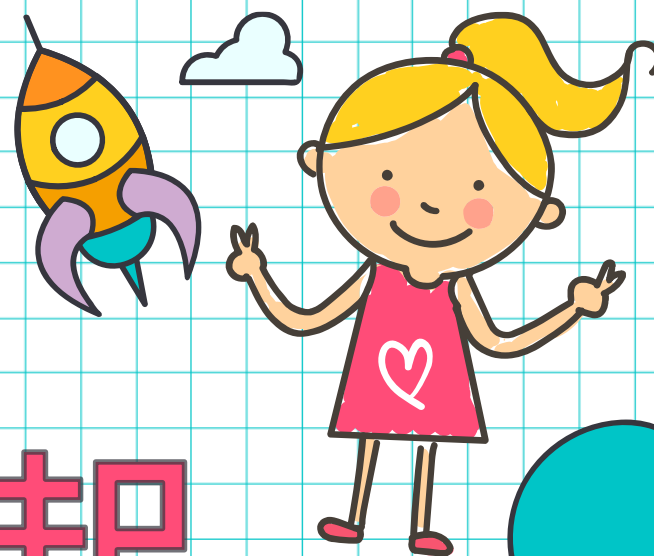
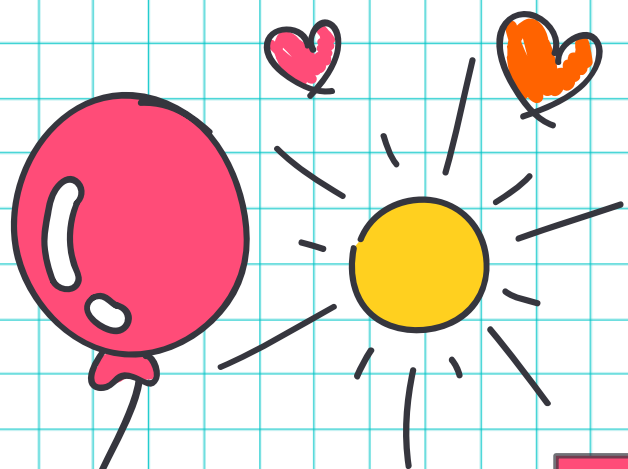
馴龍經驗



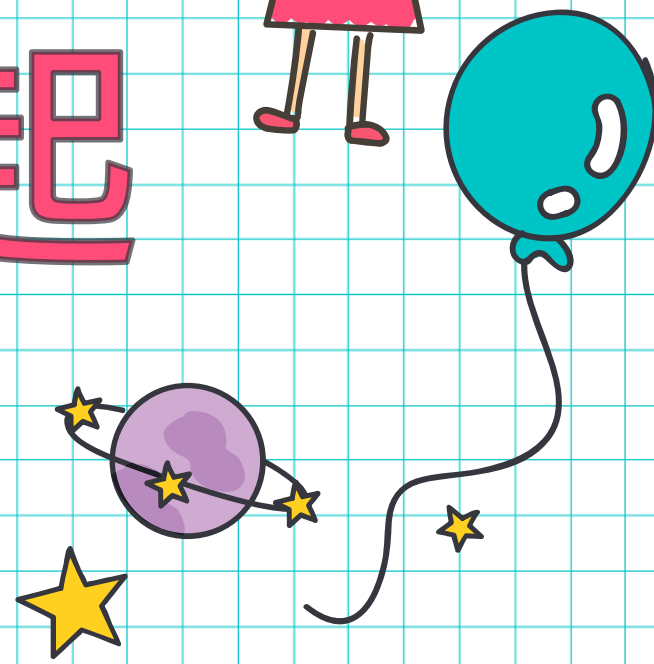
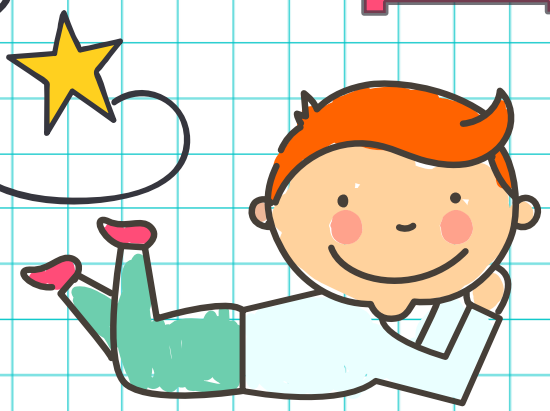
遊戲體驗

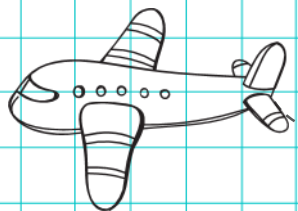


綜合討論



團體緣起





馴龍團體緣起

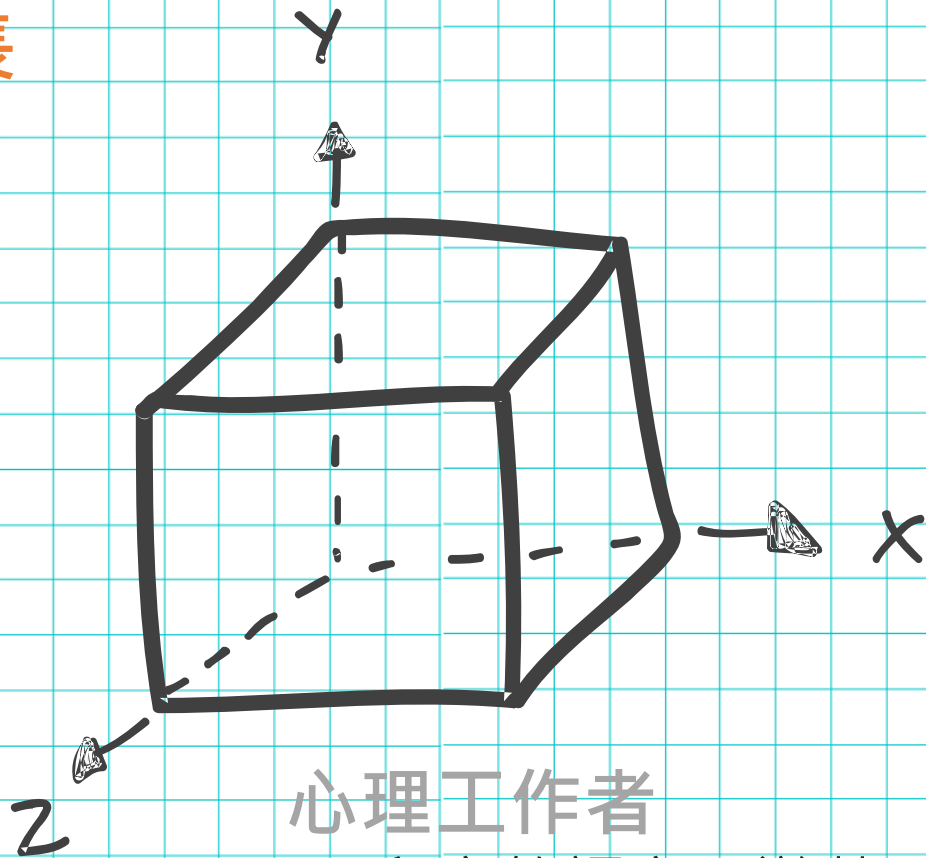
The Part One

ADHD兒童家長

1. 用藥疑慮
2. 經濟壓力
3. 教養挫折

ADHD兒童

1. 高盛行率
2. 症狀困擾
3. 生活影響



心理工作者

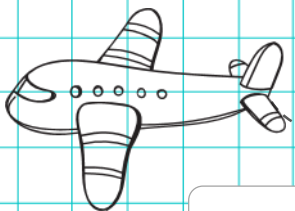
1. 兒童的語言 - 遊戲
2. 團體諮商的益處
3. 以減緩行為特徵為目標
進行團體遊療之可行性

不專注

對立反抗

衝動/過動





團體方案架構

The Part One

暖身活動

- 輔助成員進入主要活動。
- 回顧上個單元內容。
- 複習上個單元主要活動。

中場休息

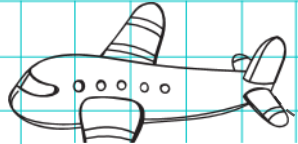
- 中場休息5~10分鐘，避免後續活動身心皆過度負荷。

主要活動

- 以團體發展階段目標為依據，設計增進**衝動控制力**、**挫折容忍力**以及**專注續航力**等的核心活動。
- 處理/介入團體歷程中出現的議題。

結束活動

- 討論與分享在主要活動中的發現或感受。
- 正增強成員們在團體中出現的正向行為。



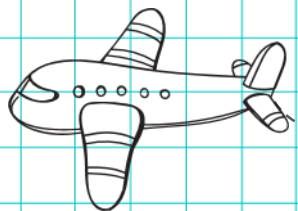
團體方案內容

The Part One

單元	名稱	活動內容	器材
一	哈囉！勇士們！	1. 勇士宣言 2. 心靈拼貼 3. 團體規範 4. 掌聲銀行	計分板、團規、名片紙、完成語句字卡、雜誌內頁、四開圖畫紙、剪刀、膠水、雙面膠、蠟筆、彩色筆（媒材每人一組）
二	集中訓練	1. 呼吸訓練 2. 拋球記名 3. 一二三，什麼人？ 4. 掌聲銀行	大顆氣球、完成語句字卡、小段尼龍繩
三	發號司令	1. 三色大富翁 2. 老師說 3. 掌聲銀行	巧拼、骰子、三色完成語句字卡、指令卡
四	停-看-聽	1. 動動手呀動動腳 2. 七手八腳 3. 紅綠燈燈燈燈 4. 掌聲銀行	巧拼、彩色旗
五	慢動作挑戰	1. 心裡有數 2. 專注沙漏 3. 蝸牛附身 4. 掌聲銀行	多柱彩色沙漏、彩色筆、比賽用紙、計時器、小皮球
六	登高冒險趣	1. 慢動作踢球 2. 建築休憩站 3. 疊疊不休 4. 掌聲銀行	曬衣夾、疊疊樂積木、捲尺、計時器

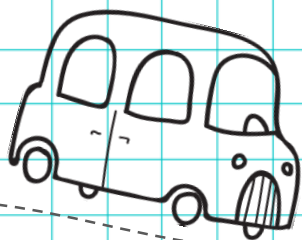
單元	名稱	活動內容	器材
七	勇士的守護	1. 解千手結 2. 通關密語 3. 蚊子奪寶戰 4. 掌聲銀行	撲克牌、眼罩、曬衣夾、寶藏盒、玩具軟劍
八	諾亞方舟	1. 前進方舟 2. 屹立不搖 3. 掌聲銀行	巧拼、抱枕或娃娃等障礙物、桌遊＜諾亞方舟＞
九	情緒大隊	1. 書包檢查 2. 情緒圖鑑 3. 協助皮皮 4. 掌聲銀行	透明袋、書包內容物牌卡、物品檢查卡、繪本＜好動的皮皮＞ppt、表情圖卡、情緒字卡、圈叉卡
十	馴龍小舞台	1. 超級比一比 2. 情緒垃圾車 3. 掌聲銀行	情緒圖卡、人物與事件籤、垃圾袋
十一	團隊大挑戰	1. 乒乒乓乓 2. 限時骨牌 3. 情緒宣洩檢閱 4. 掌聲銀行	乒乓球、紙杯組合、免洗筷、疊疊樂積木、情緒宣洩方法表、情緒宣洩原則
十二	馴龍最終回	1. 最終馴龍戰 2. 掌聲銀行	闖關任務卡、之前單元的物件、榮譽證書





團體排程

The Part One



團體前期

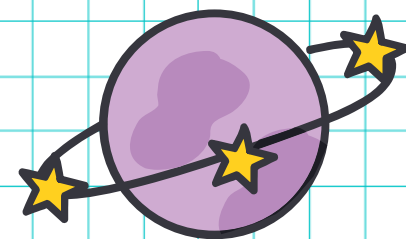
- 招募團體成員
- 初次篩選(家長&兒童)
- 前測資料蒐集

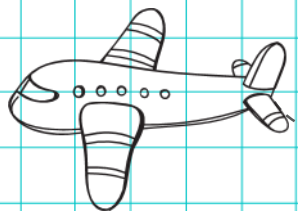
團體介入期

- 團體遊療方案介入
- 第六單元後家長訪談
- 現場資料蒐集
- 後測資料蒐集

團體結束期

- 第十二單元後家長訪談
- 追蹤測資料蒐集
- 資料整理與分析

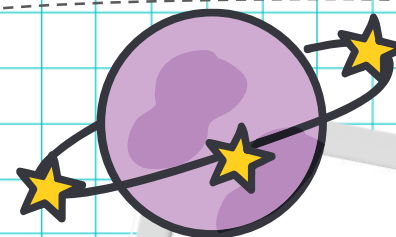




初次篩選重點

The Part One

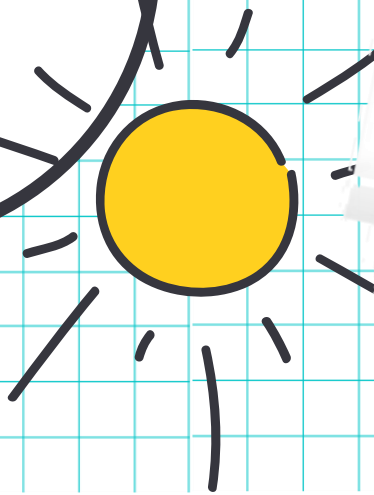
- ADHD症狀表現
- 國小中年級
- 口語表達能力
- 社交需求
- 行為外化程度
- 家長視角/主訴

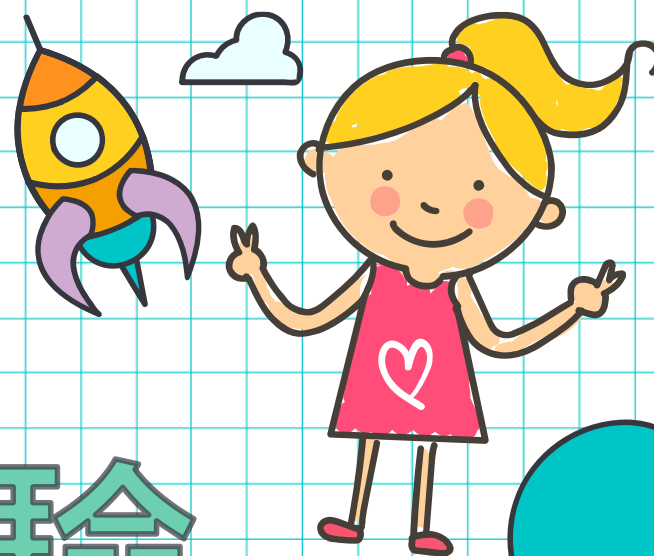
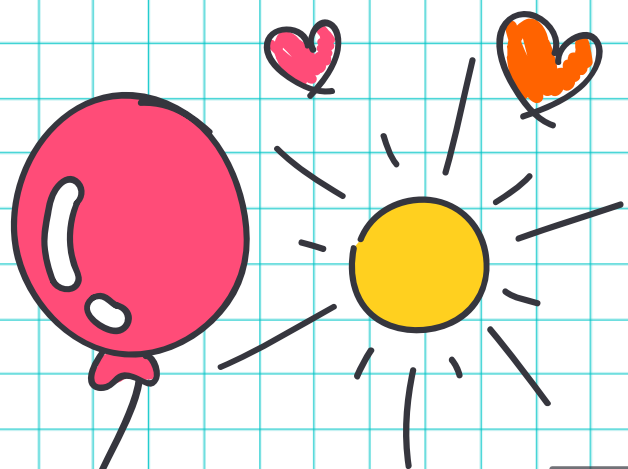


SNAP-IV 評量表

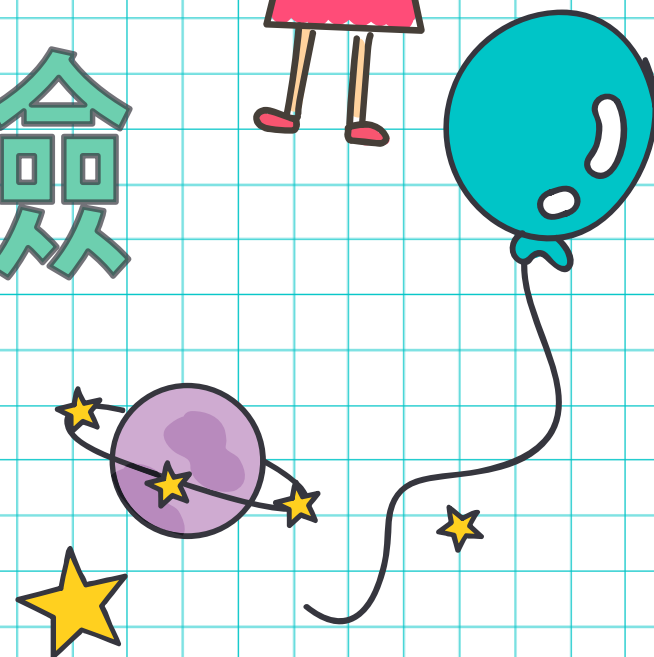
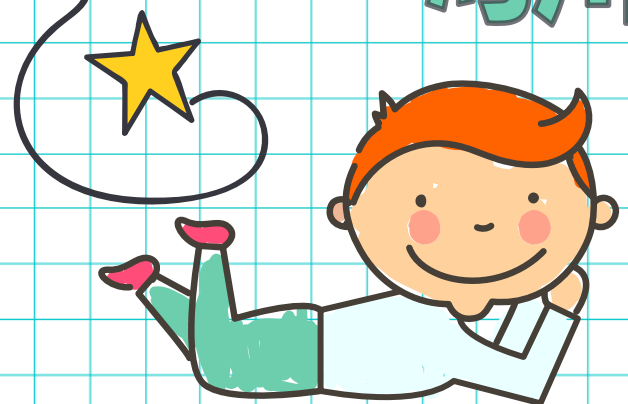
孩子姓名: _____ Translated by James M. Swanson, PhD
與受試者的關係(請圈選): 父/母親 老師 其他監護人, 請說明 _____ 填表時間: ____年__月__日
請選擇一個代碼, 最能表達在過去的一個星期中, 您孩子的狀況...

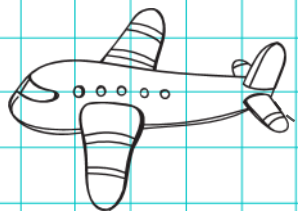
	完全 沒有	有一 點點	還算 不少	非常 的多
1. 無法專注於細節的部分, 或在做學校作業或其他活動時, 出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2. 很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3. 看起來好像沒有在聽別人對他(她)說話的內容	0	1	2	3
4. 沒有辦法遵循指示, 也無法完成學校作業或家事(並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容)	0	1	2	3
5. 組織規劃工作及活動有困難	0	1	2	3
6. 逃避, 或表達不願意, 或有困難於需要持續性動腦的工作(例如學校作業或家庭作業)	0	1	2	3
7. 會弄丟工作上或活動所必須的東西(例如學校作業、鉛筆、書、工具或玩具)	0	1	2	3
8. 很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9. 在日常生活中忘東忘西的	0	1	2	3
10. 在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11. 在教室或其他必須持續坐著的場合, 會任意離開座位	0	1	2	3
12. 在不適當的場合, 亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13. 很難安靜地玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14. 總是一直在動或是像被馬達所驅動	0	1	2	3
15. 話很多	0	1	2	3
16. 在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17. 在遊戲中或團體活動中, 無法排隊或等待輪流	0	1	2	3
18. 打斷或干擾別人(例如: 抽嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
19. 發脾氣	0	1	2	3
20. 與大人爭論	0	1	2	3
21. 主動地反抗或拒絕大人的要求與規定	0	1	2	3
22. 故意地做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23. 因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24. 易怒的或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25. 生氣的及怨恨的	0	1	2	3
26. 惡意的或有報復心的	0	1	2	3





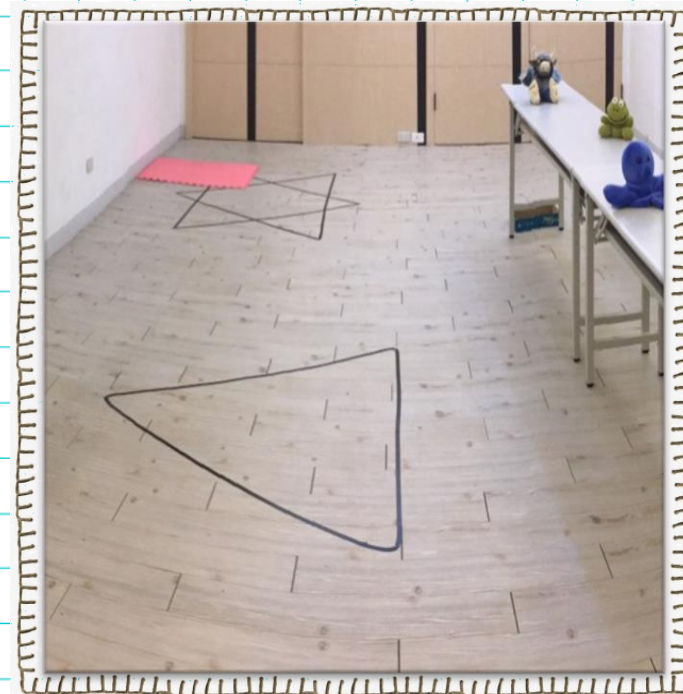
馴龍經驗





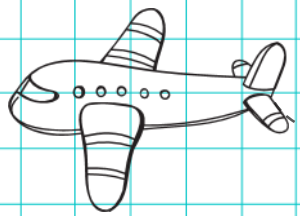
環境空間

The Part Two



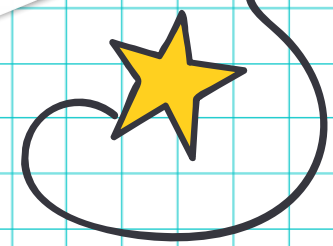
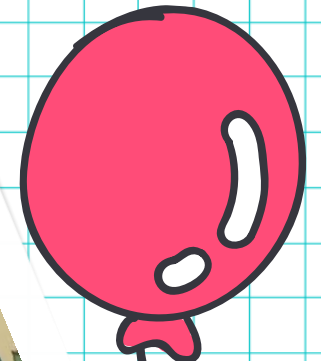
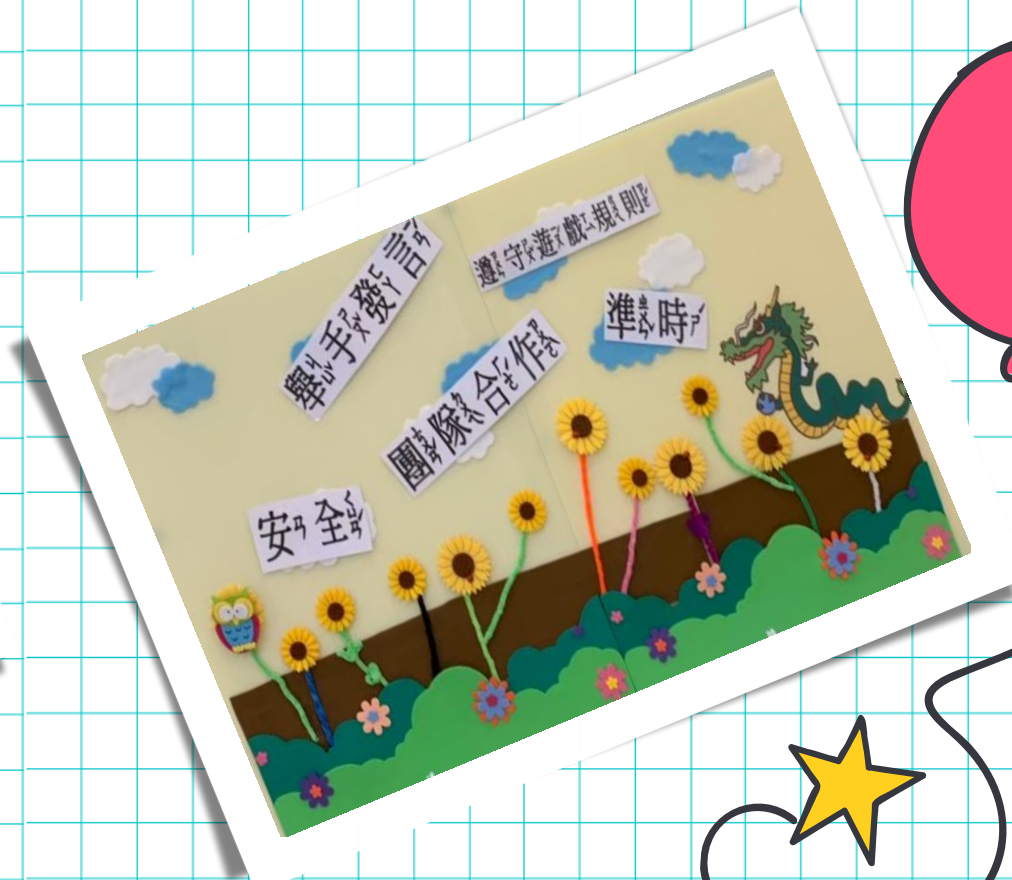
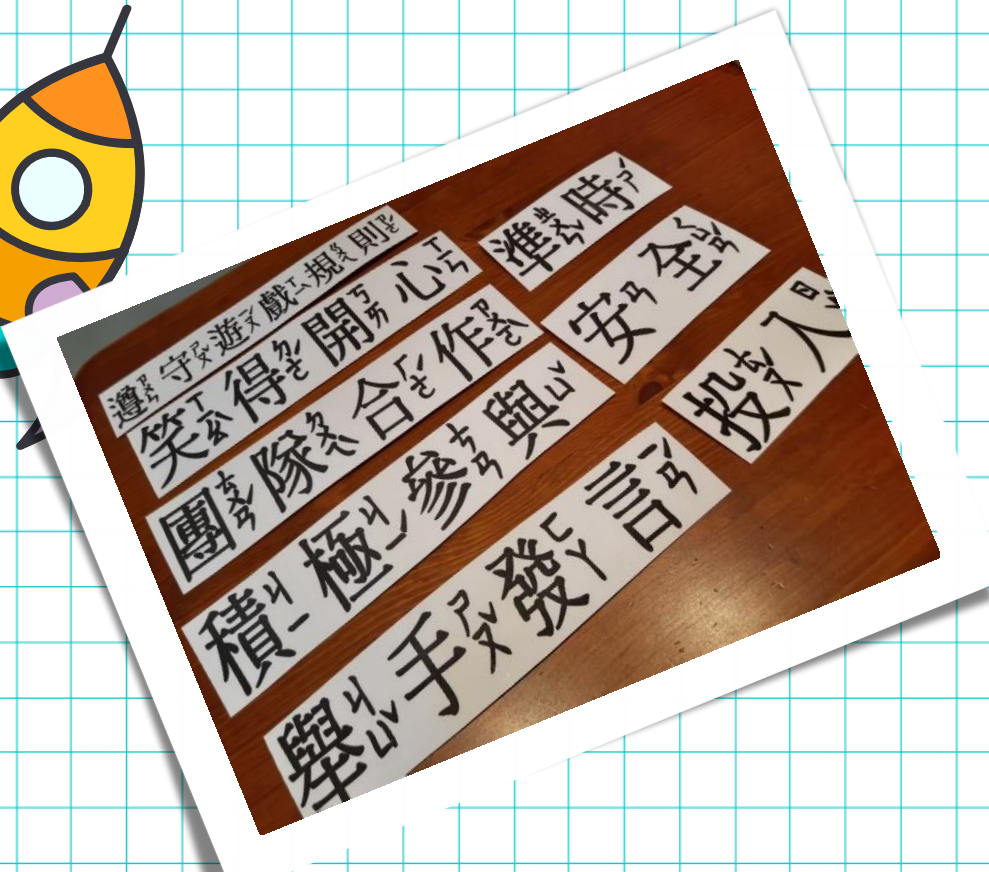
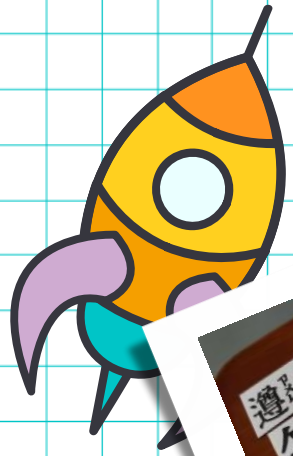
空間太大會讓成員間難以靠近，
空間太小會易干擾彼此而產生衝突。
物理上的界線能協助成員練習心理界限。





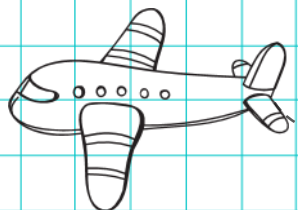
團體規範

The Part Two



半結構的方式共同訂定團隊規則，增加**我能感**



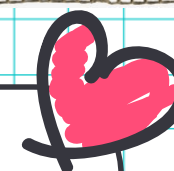
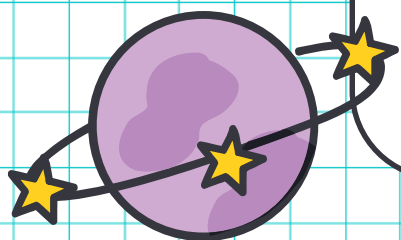


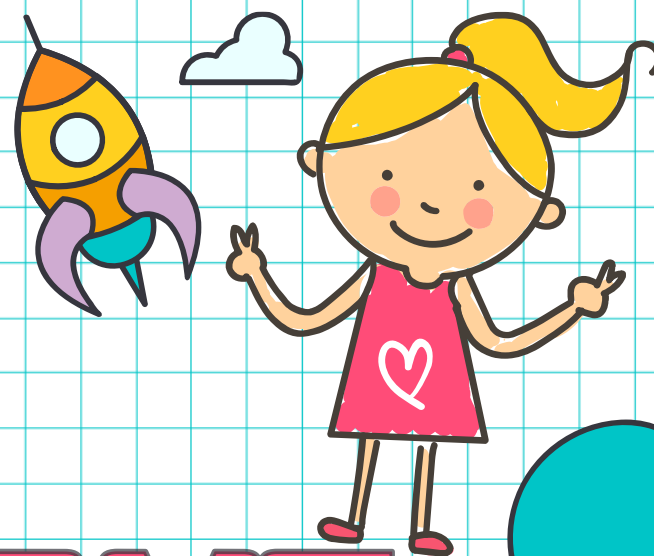
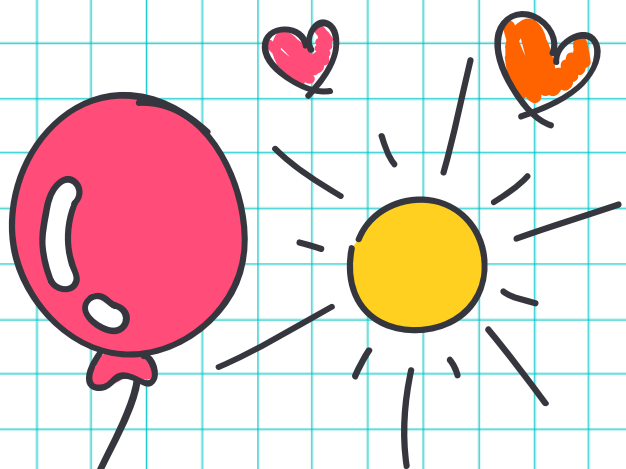
增強機制

The Part Two

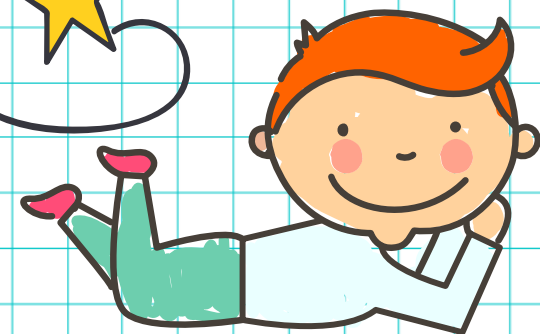


增強目的在於提高兒童改變行為動機，
過多物質增強反而抑制兒童內在動機，
社會性肯定+物質獎勵能提升兒童內外動機。





PLAY TIME



Internet

口香糖





Internet

心裡有數



心裡有數

- 帶領者念出一個數字
- 成員們眼睛閉上，帶領者按下碼表
- 成員們在心裡面默數，過程中眼睛不能睜開
- 在心裡數到該數字後舉手讓小助手知道
- 等全部人都舉手後，全部人才可以睜開眼睛

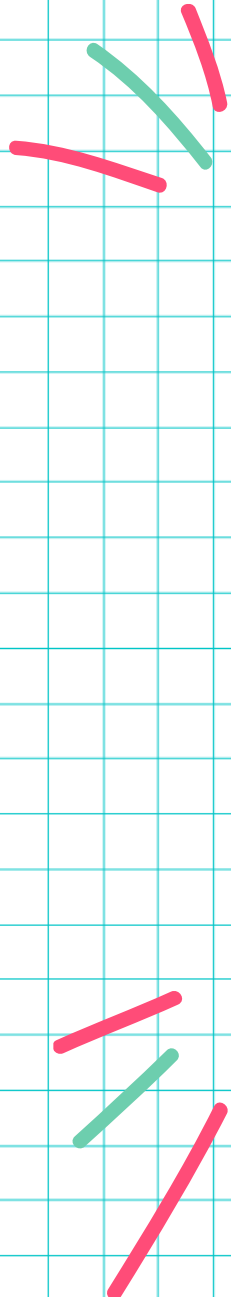
心裡有數-進階版

- 帶領者念出一個數字
- 成員們眼睛閉上，帶領者按下碼表
- 成員們在心裡面默數，過程中眼睛不能睜開
- 成員們必須以團隊接力方式完成帶領者指定秒數。
- 最後一名成員在心裡數到該數字時舉手讓小助手知道
- 等全部人都舉手後，全部人才可以睜開眼睛

Internet

蝸牛附身





Internet

蝸牛附身

寫字 / 描邊



蝸牛附身-寫字

- 越慢越好
- 筆尖不可離開紙面, 需要一筆畫完成
- 必須移動, 不可暫停動作
- 每個人需比前一個人秒數多



Internet

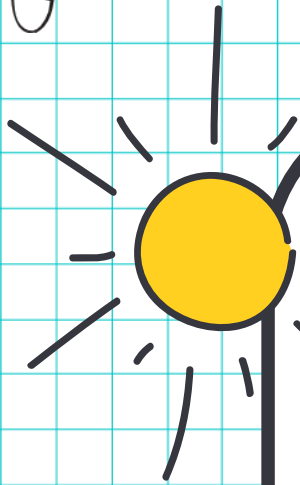
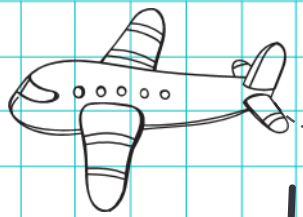
蝸牛附身

踢球

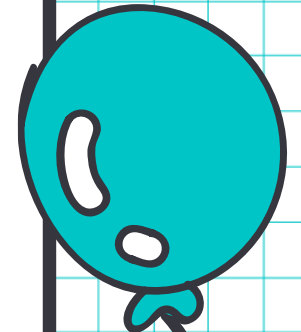


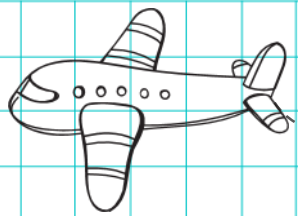
蝸牛附身-踢球

- 時間總共10分鐘
- 僅能用腳碰球, 以其他部位傳球者則算犯規
- 每人每腳碰球至少10秒, 每個人都需碰到球
- 不可回傳
- 球至進球區待10秒以上則完成任務



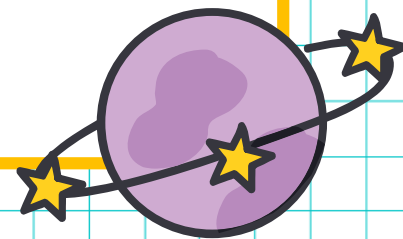
1. 在放慢速度的遊戲過程中大家感覺怎麼樣呢？
2. 大家比較喜歡哪一種類型的比賽？
3. 大家覺得在整個遊戲過程中最困難的是什麼？
4. 你們是怎麼幫助自己辦到的呢？

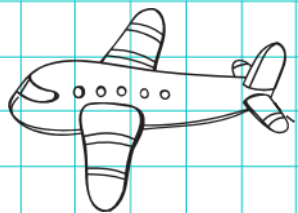




活動目標

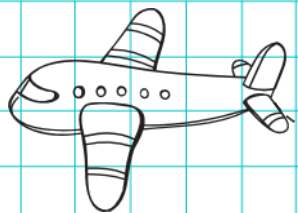
1. 協助成員間彼此熟悉
2. 訓練成員提升專注力
3. 增進成員自我控制力





活動程序

類型	內容	時間
暖身	口香糖	約10分鐘
主要活動(一)	心裡有數	約20分鐘
中場休息	休息片刻	約10分鐘
主要活動(二)	蝸牛附身	約30分鐘
回饋分享	掌聲銀行	約10分鐘



單元方案內容-非常多人改編版

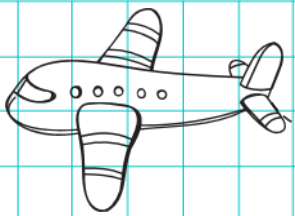
The Part Four

單元附件

乙

M





活動類型

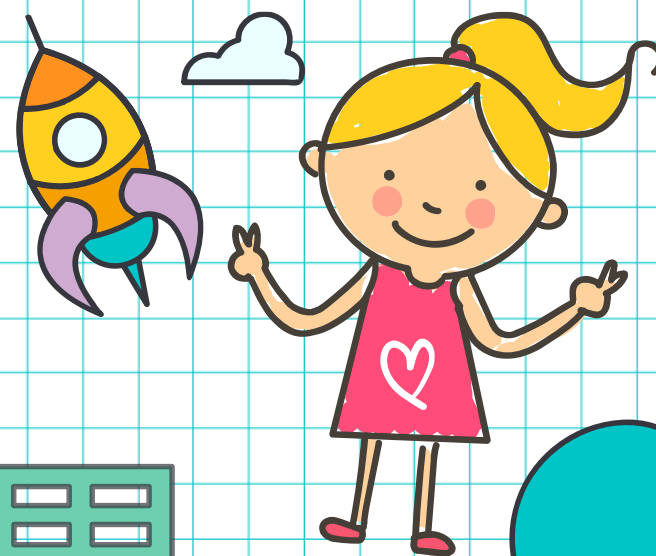
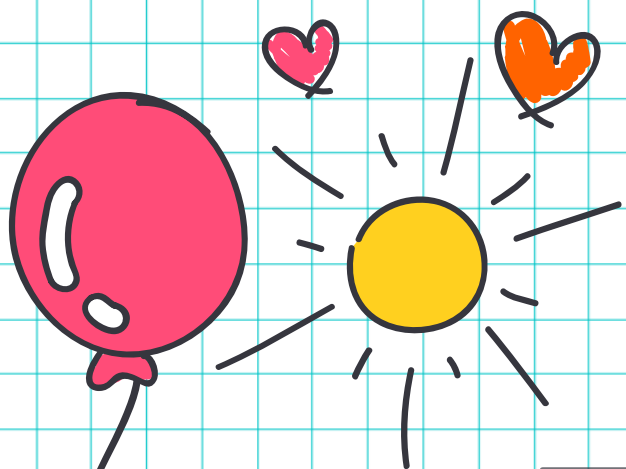
The Part Four

活動原理

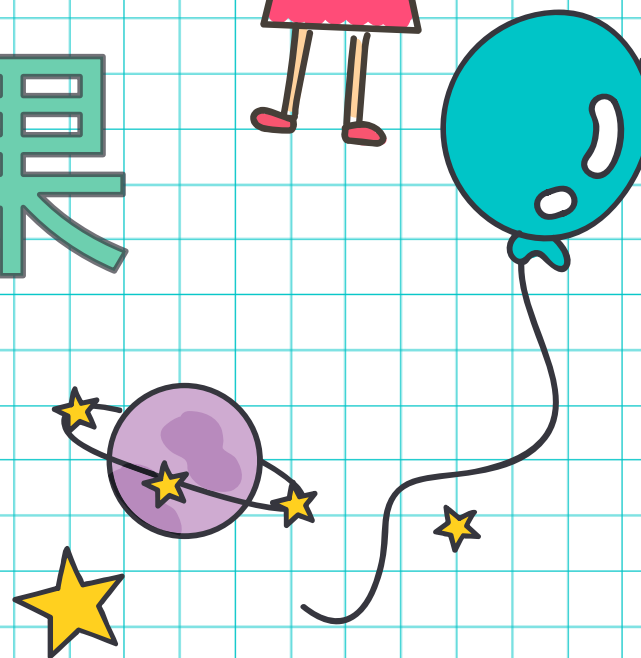
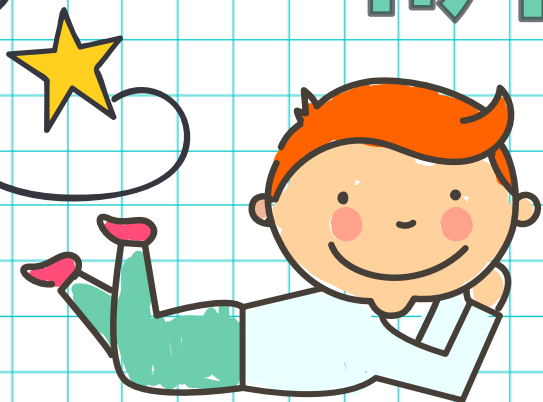
經由刻意重複抑制自己衝動的回應和肢體動作一段時間後，兒童能強化自己的執行功能（抑制行為、目標規劃、工作記憶）。

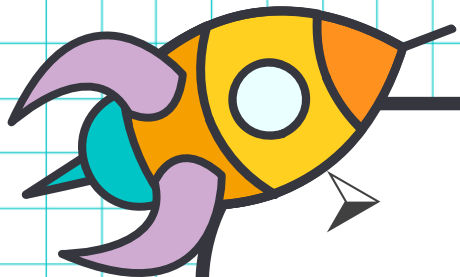
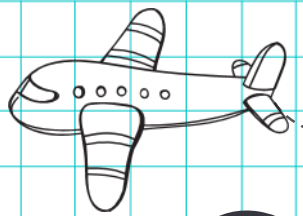
- 一二三，什麼人？
- 紅綠燈燈燈燈
- 蝸牛附身
- 疊疊不休
- 蚊子奪寶戰
- 屹立不搖

- 拋球記名
- 三色大富翁
- 七手八腳
- 前進方舟
- 超級比一比
- 限時骨牌

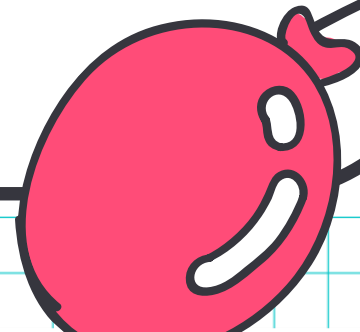


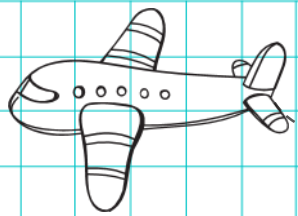
研究結果





- 在**不專注**行為方面，有立即性輔導效果&部份延宕輔導效果。
- 與兒童自我覺察程度有關。
- 在**過動/衝動**行為方面，有部份立即性輔導效果&部份延宕輔導效果。
- 與家長如何看待兒童態度有關
- 在**對立反抗**行為方面，無明顯立即性輔導效果&延宕輔導效果。
- 親子衝突與手足議題凸顯。





其他收穫

The Part Four

結構應用

1. 整個團體至少進行12次聚會或共960分鐘(18小時)。
2. ADHD兒童團體人數3-4人為佳,最多5人。
3. 運用外在提示/工具協助ADHD兒童完成活動。
4. 動靜態活動交替。

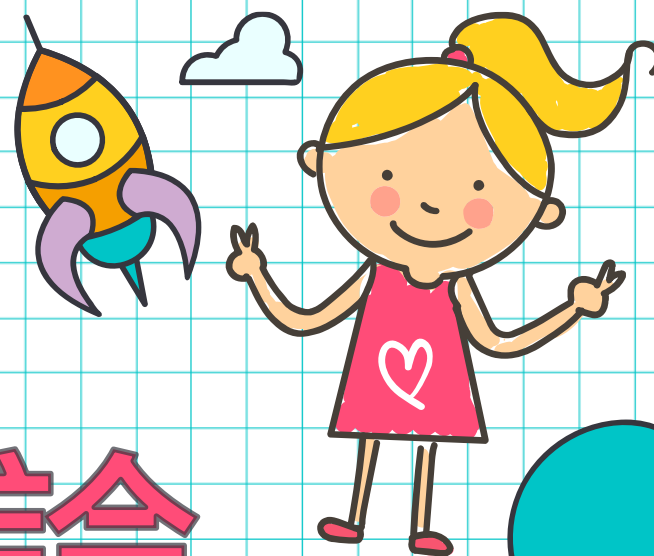
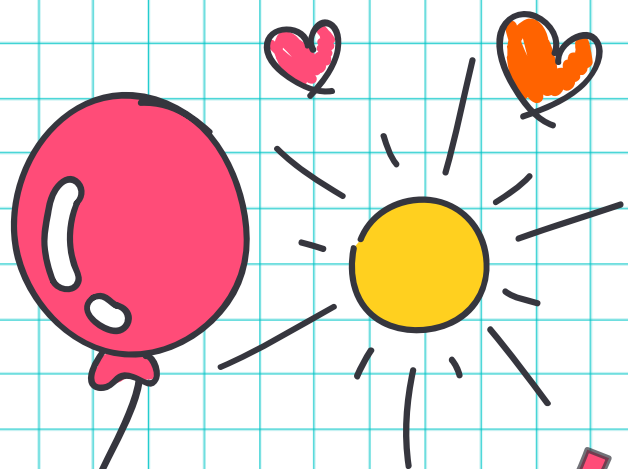
系統合作

1. 釐清家長主訴,若對立反抗行為是由親子衝突引起則應先介入處理再進入團體。
2. 與家長建立合作關係,有助於成員離開團體後在生活中的學習延伸。

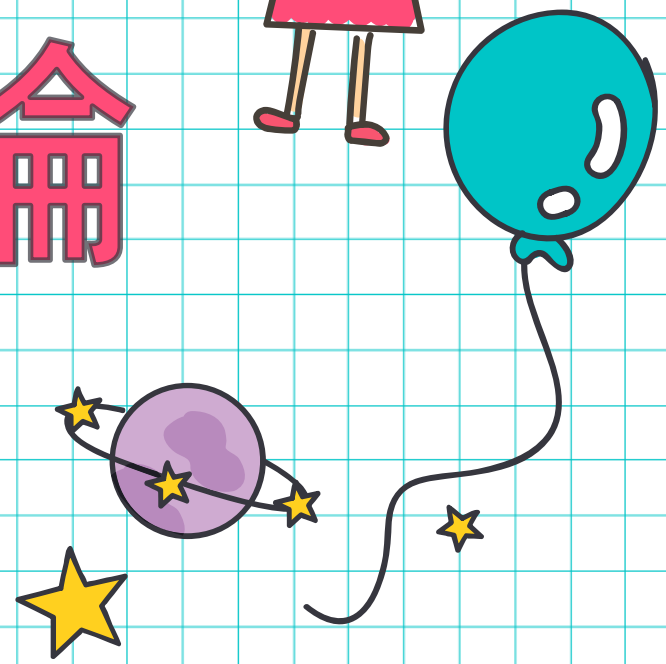
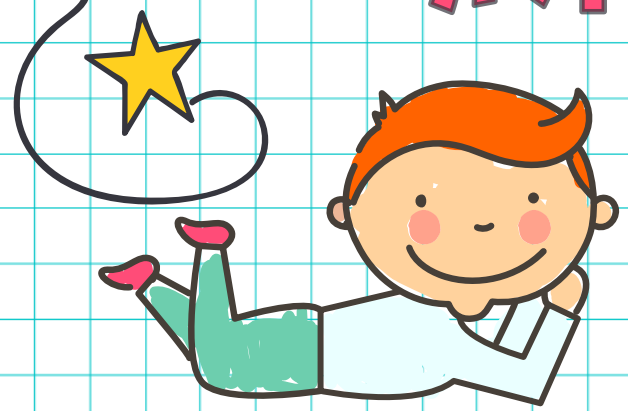
藥物治療

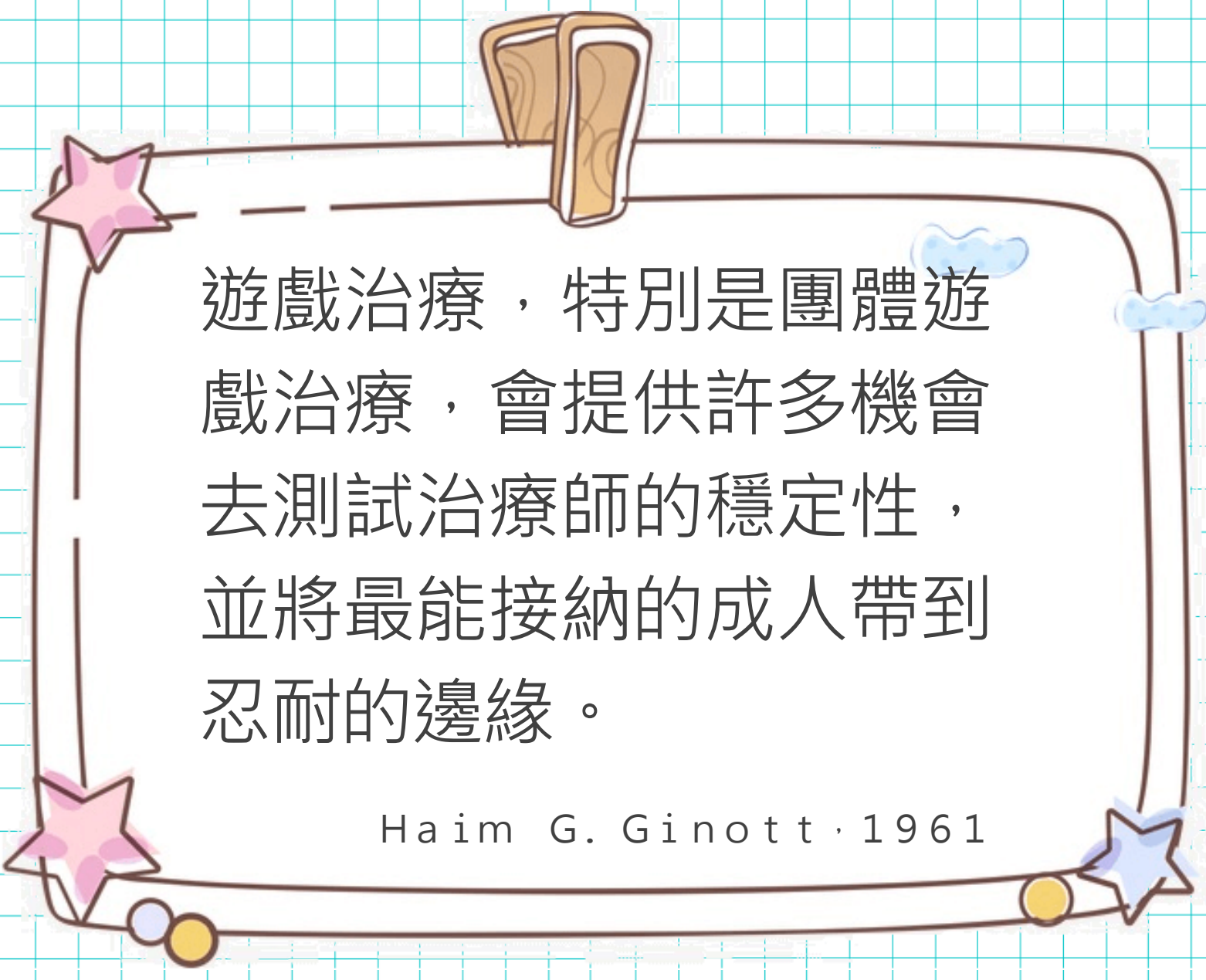
1. 團體帶領者可提供觀察評估。
2. 於訪談中協助家長減緩使用藥物的擔憂
3. 鼓勵家長與精神科醫師討論孩子服藥前後的改變情形。





綜合討論





遊戲治療，特別是團體遊戲治療，會提供許多機會去測試治療師的穩定性，並將最能接納的成人帶到忍耐的邊緣。

Haim G. Ginott · 1961



過兒馴龍之旅

ADHD兒童成長團體

Thank You

吳秋燕 諮商心理師

cozychiu@gmail.com

@嘉義市學生輔導諮商中心