

如何幫助有對立性反抗症的子女

「關愛孩子好精神」家長教育系列

教育局 二零二二年

甚麼是「對立性反抗症」？

對立性反抗症是一種常見於兒童的精神健康障礙。如果你的子女常常與你或其他權威者（如長輩、教師）爭論，持續地表現出憤怒、煩躁、蔑視或報復的態度，而這些表現對其個人或周遭的人造成困擾，可能是患有對立性反抗症的徵兆。部分患者有可能兼患注意力不足/過度活躍症、抑鬱症或焦慮症等。

對立性反抗症常見的徵狀有：

- 拒絕服從指令或遵守規則
- 喜歡與成人爭辯
- 經常故意去惹怒別人
- 經常發脾氣
- 容易被激怒
- 推卸責任
- 對不滿的事情懷恨在心
- 常持報復性心態

家長角色

如懷疑子女有對立性反抗症，我應該……

- 儘早帶子女求診及接受評估，以安排合適的治療及支援訓練
- 主動通知特殊教育需要統籌主任（統籌主任）、班主任、校內輔導組或學校社工，以便學校為子女提供適切的支援

我的子女已被評估為有對立性反抗症，我應該……

- 配合醫護專業人員建議的治療計劃，確保子女接受所需的治療及按照醫生指示服藥（如有）
- 儘早及主動向學校提供子女的特殊教育需要資料，包括轉交精神科醫生報告予學校，以便學校安排合適的支援服務
- 與校內輔導組或學校社工、統籌主任、學生支援組、班主任及科任教師溝通，以便了解子女的學習及適應情況；若有需要，共同商議合適的支援策略

在支援子女時，可考慮運用以下策略：

管理及改善行為

- 保持冷靜，避免爭論。若子女拒絕服從要求並嘗試爭辯時，宜先穩住自己情緒，只需給予簡短指示或回應。過分爭持無助改善其行為
- 先處理情緒，再處理行為。在子女發脾氣或憤怒時，可先用說話反映其情緒，如：「我看到你好憤怒」，給予適當的空間和時間讓子女冷靜情緒後，再以堅定、平和的態度，給予清晰的行為要求
- 給予行為後果，讓子女為行為承擔責任。後果需合理，並貫徹一致地執行，避免讓子女藉漏洞逃避。需注意懲罰並非持久有效的策略，應避免側重以懲罰的方式管教子女行為
- 嘗試理解不當行為背後的原因，以處理子女的真正需要，有助減少子女重複出現負面行為
- 因材施教，善用獎勵。按子女的能力和情況訂立合理的行為期望及目標，據此設立獎賞機制，鼓勵子女以正面、良好的行為取代問題行為。子女有進步，可多作欣賞和讚美。有需要時，可給予額外的獎勵，以提高子女改善行為的動機，也可以多留意子女的喜好，以作為行為改善的激勵

預防問題行為發生

- 訂立清晰規則。預先訂立簡短、明確的規範，並將有關指示張貼在當眼處
- 預告處理的方法。若預測子女有機會在特定場合發生問題行為，宜預先教導他們合宜的應對方法及後果，讓他們更注意自己的行為
- 教導適當的解難方法。在子女面對日常的不如意事時，與他們討論及分析不同的應對策略，可避免他們習慣性採取對抗或報復行為

促進親子關係

- 每天騰出一段時間（如 15 分鐘）陪伴子女進行輕鬆的活動。過程中避免給予指令、予以責罵或糾正行為，以建立信任及提升親子關係
- 協助子女建立正面的自我形象。多欣賞子女的正面特質，提升自尊，有助促進親子關係，令子女更願意合作和遵從要求

支援措施及策略

一般而言，學校可因應個別學生的情況提供下列支援：

協助學生適應校園生活

- 學校人員（如教師、社工、輔導人員）以正向、清晰、一致的方式引導學生改善行為
- 需要時給予學生空間和時間調整自己的情緒
- 分析學生不同的情緒表達（如發脾氣、抗拒遵從指令）背後的目的或需要，給予合適的輔導
- 為有需要的學生提供小組訓練或個別輔導，提升學生的溝通、情緒管理及解難技巧
- 定時檢視及紀錄學生的行為表現，給予建設性的回饋，並制定獎勵計劃，鼓勵學生建立良好的行為習慣
- 對學生的進步和良好行為予以肯定

協助學生與師長及朋輩相處和溝通

- 了解學生的興趣，或陪伴學生進行有關的活動，從而建立良好的師生關係，有助改善學生的行為
- 安排學生參與群體活動，當中引導學生反思他們對不同情境的想法如何導致後續的行為，並協助他們與教師、朋輩建立和諧友好的關係
- 幫助學生更準確分析別人的意圖，以減少他們與別人互動時的對抗行為
- 直接教授社交技巧，製造機會讓學生練習及實踐所學的技巧，有助他們與人建立及維持關係

協助學生參與學習活動

- 預告課堂及學習活動的流程，清晰說明課堂的規則，讓學生明白課堂的行為要求
- 在課堂活動中加入能引起學生興趣的元素，並配合獎勵計劃，提升學生在課堂的參與度
- 於學習活動中加入讓學生選擇的機會，有助提升學生的控制感，從而減少對抗行為
- 按學生的能力調節學習要求，需要時給予支援，讓學生感覺自己有能力學習
- 按學生的需要安排功課調適，以提升其學習動機
- 按學生的需要及專業人員的建議提供特別考試安排

加強支援及家校合作

- 按需要為一些出現嚴重困難的學生提供加強支援服務，例如：制定個別學習計劃，並作定期檢討和跟進
- 根據學生的情況召開個案會議，訂立處理個案的方向，讓家長明白校方的處理方法。同時支援家長，協助他們處理家庭困難或轉介適切的服務
- 學校、家長及專業人員（如醫護專業人員、社工、心理學家等）保持緊密的協作和溝通

常用網址

教育局

主頁

<https://www.edb.gov.hk/tc/index.html>

「融情·特教」融合教育及特殊教育資訊網站

<https://sense.edb.gov.hk/tc/index.html>

「校園·好精神」學生精神健康資訊網站

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html>

「全校參與模式」融合教育運作指南

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_ch.pdf

認識及幫助有精神病患的學生 – 教師資源手冊

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/CHI_Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

衛生署

兒童體能智力測驗服務

<https://www.dhcas.gov.hk/tc/>

學生健康服務

<https://www.studenthealth.gov.hk/cindex.html>

社會福利署

<https://www.swd.gov.hk/tc/index/>

香港社會服務聯會

<https://www.hkcss.org.hk/>

查詢電話

教育局

有關特殊教育的一般查詢 3698 3957

醫院管理局

醫院管理局精神健康專線 (24 小時) 2466 7350

衛生署

兒童體能智力測驗服務 2246 6659

學生健康服務 2349 4212

社區資源及求助熱線

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>