



ADHD兒童情緒探索團體 遊戲治療方案設計

羅萍儀

國立彰化師範大學 復健諮商研究所 碩士生



一、研究目的

ADHD是一種常見於學齡兒童的神經發展障礙，會影響學習與人際關係。我國研究顯示ADHD盛行率約為7.5%至10%，2023年最新數據為9.02%，男童比例高於女童。根據DSM-5，ADHD核心症狀分為注意力不足與過動/衝動。Brown (2002,2005) 指出，雖情緒調節困難並非診斷標準，許多ADHD兒童仍面臨顯著情緒問題，且Sjöwall等人 (2013) 研究顯示情緒功能缺陷比例超過80%。然而，國內以「ADHD兒童」、「情緒」及「遊戲治療」為關鍵字的研究仍相當有限。因此，研究者嘗試設計一套結合遊戲治療元素的情緒探索團體方案，期望能透過實際執行驗證其成效，為ADHD兒童提供更有效的情緒支持與介入策略。

二、研究設計



本研究採用文獻回顧法，整理過往關於兒童中心遊戲治療團體的相關論述，以及ADHD兒童在情緒表達與調節方面所面臨的挑戰，作為設計本情緒探索團體遊戲治療方案的基礎。此方案旨在為ADHD兒童提供一個安全、保密且充滿信任的團體環境，讓其透過遊戲作為媒介，以語言或非語言的形式，結合隱喻與象徵的表達方式，呈現其情緒經驗。透過團體中的互動歷程，協助成員逐步發展情緒辨識與表達、自我控制、強化人際互動技巧，並減緩情緒困擾，以促進ADHD兒童情緒覺察與調節能力之提升的目標。

三、研究發現

本研究依據Brown (2002, 2005) 及Sjöwall等人 (2013) 對ADHD兒童情緒困難的臨床觀察，將情緒辨識、覺察與調節作為方案設計的核心目標。方案以兒童中心團體遊戲治療模式為基礎，活動內容採非指導性與遊戲化的方式，並考量ADHD兒童專注力有限及對具體活動的偏好，設計中包含短時且多元的遊戲單元，如情緒卡片猜測、角色扮演、繪製情緒怪獸及合作性桌遊，並透過多樣化媒材（表情卡、情境卡、畫紙、彩色筆、遊戲棋盤等）提升參與動機。團體初期以建立安全氛圍與認識情緒為重點，中期逐步引導成員創造並表達情緒，後期則強調情緒調節策略的練習及團體互動合作。最終藉由情緒回顧與正向回饋，促進兒童統整情緒學習歷程並提升自我肯定感。

四、結論

本研究以兒童中心遊戲治療團體為理念基礎，輔以各類媒材，如乾淨襪子、棉花、大富翁等，設計ADHD兒童情緒探索團體遊戲治療方案，透過團體遊戲治療的情境，讓成員在參與歷程中有機會與同儕互動，進而學習並練習情緒調節與情緒覺察技巧。雖然本方案尚未實際實施，但期望未來能進行方案的實務應用與成效驗證，以提供後續研究者參考。



關鍵字：ADHD兒童、情緒探索團體、兒童中心團體遊戲治療