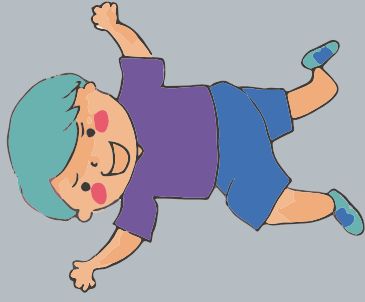




我是過動，可以叫我動動。

我會……

- ☆無法靜靜等待
- ☆上課或吃飯突然離席遊蕩
- ☆身體、手腳浮躁亂動
- ☆無法靜下心來
- ☆喜歡玩危險的遊戲，如從櫃子跳下來，經常受傷



我是衝動，可以叫我衝衝。

我會……

- ☆無法排隊等候，會插隊
- ☆老師還沒問完問題就插嘴回答
- ☆在不恰當的時間發言
- ☆干涉其他同學的行為
- ☆急性子



我是注意力不集中，可以叫我阿意。
我會……

- ☆丟三落四，忘東忘西
- ☆總是在找東西
- ☆寫作業拖拖拉拉
- ☆常常分心
- ☆容易粗心
- ☆不擅長整理環境

我們不是壞孩子，我們合起來是ADHD(注意力不足過動症)。
有時候只有阿意，被稱作ADD(注意力缺失症)。

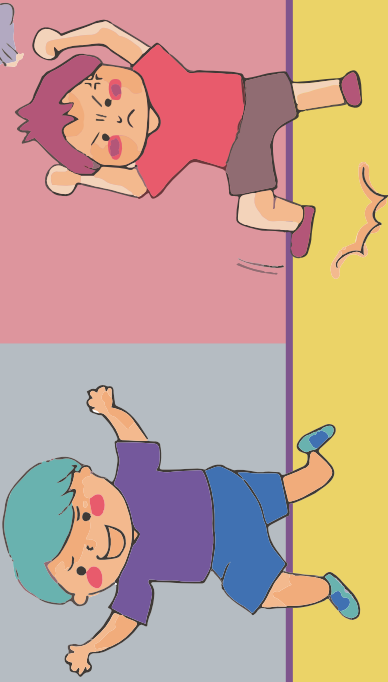
(撰文及美編:黃立雯心理師)

★ADHD的成因:

ADHD(注意力不足過動症)是一種慢性長期的神經生理疾病，原因可能是大腦的機能異常、神經傳導物質異常、遺傳及腦傷等。

★ADHD主要可以分為下列三種類型:

過動+衝動型



注意力不集中型



混合型(過動+衝動+注意力不集中)

(撰文及美編:黃立雯心理師)

參考書目:

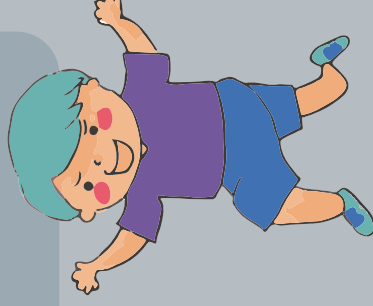
林慧雯(譯)(2018)。圖解適齡教養ADHD、亞斯伯格、自閉症(原作者:司馬李英子)。臺北市:新學父母出版。
秦郁涵(2019)。我是特教老師，我是ADHD。新北市:凱信企業管理顧問有限公司。

ADHD孩子的應對守則

衛生福利部
台師大社區諮商中心



我是過動，可以叫我動動，我常常無法靜下心來上課時，會打斷老師的說話，在座位上動來動去，手會把玩小東西。



我是衝動，可以叫我衝衝，我會想到什麼做什麼，不擅長遵守順序，喜怒哀樂很明顯。



動動的特徵：靜不下來

應對守則

1. 不要讓他坐在靠窗座位，將座位換到不易影響的位置。

2. 請老師讓他負責上課也能走動的職務。
3. 找事情給他做。



衝衝的特徵：缺少思考就採取行動

應對守則

1. 貼出條列式規範。
2. 用具體例子教導，如先000說完再換你說。
3. 無法遵守規則時，要當場向他說明規則。



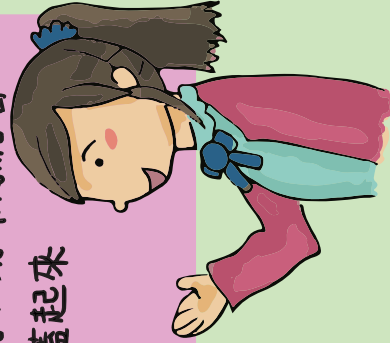
我是注意力不集中，可以叫我阿意。我常常忘東忘西，東西遺失，無法專心，不擅長將注意力放在沒興趣的事物上。



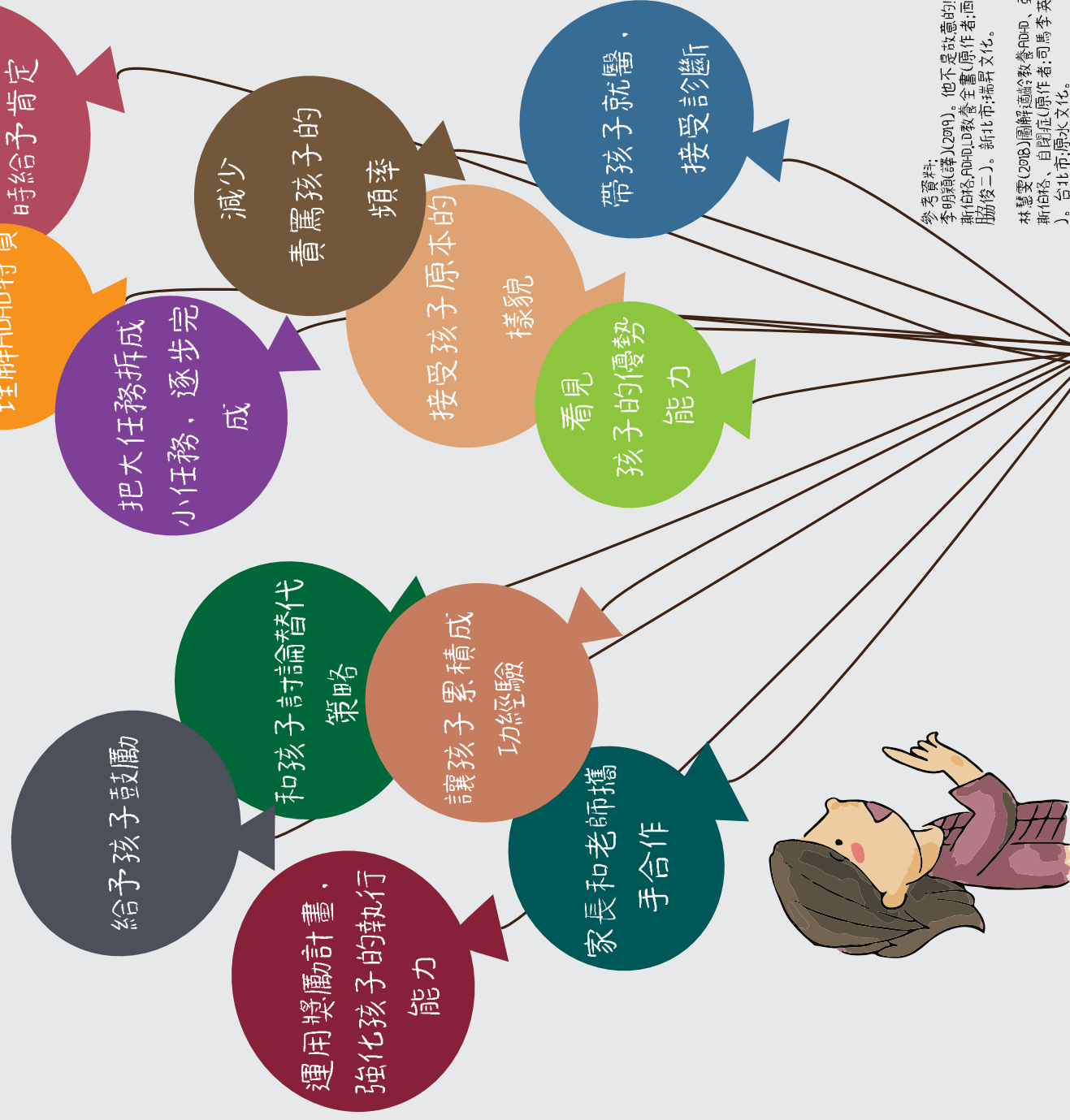
阿意的特徵：無法專心、忘東忘西

應對守則

1. 透過攜帶物品清單來檢查。
2. 將物品放在固定位置並分類。
3. 在讀書或做功課時，用布條將會吸引注意力的東西蓋起來或移走這些刺激。



面對ADHD，我們可以.....



參考資料：
李明穎(譯)(2019)。他不是故意的：亞斯伯格、ADHD教養全書(原作者：西脇俊二)。新北市：瑞昇文化。

林慧雯(2018)圖解達達教養ADHD、亞斯伯格、自閉症(原作者：司馬李英子)。台北市：原水文化。

適切讚美與管教

讚美肯定

即使是簡單的事，只要孩子能獨立完成，就給予讚美。

貼近孩子的心

用貼近孩子心理的方式說話，如你現在想跑來跑去對不對，等一下到公園再跑好嗎？

鼓勵

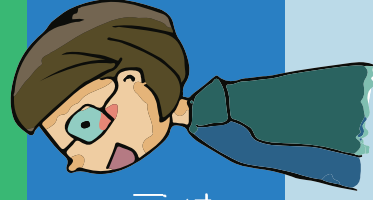
當孩子對某科目感興趣時，給予鼓勵，使他能建立信心。

指令具體明確

指令要具體清楚，如爸爸希望你能在20分鐘內吃完飯。

冷靜討論

當孩子突然發脾氣時，立刻將其帶離現場，使其冷靜再討論感受和解決方式。



讓周遭的人更理解孩子

為了不讓孩子被誤解，不妨適度的說明孩子狀況，並可合作協助孩子。



參考資料：
申文淑(譯)(2016)。圖解ADHD:有效提升孩子專注力(原作者:市川宏伸)。臺北市:新父母，城邦文化。
廖敏華、李錦藤(譯)(2019)。戰勝過動症:幫助孩童自律、專注與成功的60個趣味活動(原作者:Kelli Miller)。台北市:書泉。

過動兒父母的教養守則

衛生福利部

台師大社區諮商中心



養成孩子運動和做家事

如果只是讓孩子看電視、打電子動，被動接受外界資訊，對孩子有動，無益活動，能刺激身體的各項感覺，有助於腦部功能發展。

可以減少的事

看電視
打電腦
過度保護
易導致分心的事物
接近危險的器具

可以增加的事

幫忙做家事
與同伴交流
說話
多運動
閱讀文字

改變對孩子的想法

換個角度看狀況

如果是
容易分心
動來動去
固執的
多話的

這可能代表是
可以一心多用
充滿活力
不輕易放棄
喜歡社交的



撰文及美編：黃立雯心理師

被周遭的人
如同儕、老師
誤解

孩子覺得自
己很糟糕

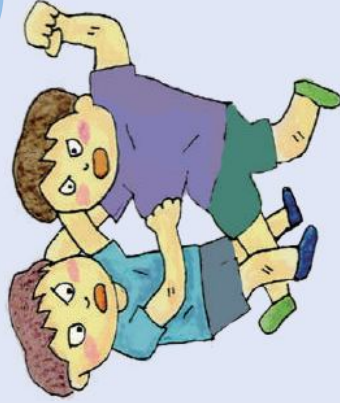


ADHD的孩子常因為動個不停、衝動、老是在放空發呆的特質，而有插隊、忘東忘西、大喊大叫等行為，讓人以為調皮任性，常常受到責備。

妥善處理孩子間的爭執

你先打我的ㄟ

你居然打我!



孩子間即使是小衝突，老師都不能置之不理，否則容易變成欺負弱小或打架。

★衝突原因大多是(被)誤解老師可以協助衝突的雙方增進彼此了解。

★衝突是學習人際關係的機會老師可以與孩子討論發生人際衝突時適當的對應方式。

★讓ADHD孩子為班上服務是讓他們融入班上群體的好方法，如幫老師發資料、管理佈告欄等。

多讚美、少責備

讚美

「這些你會了，再來學新的…」，讓孩子這樣學習更難的課程，這過程反而有正面情緒。

讓孩子完成任務後，可以做喜歡的事，如運動或遊戲，使孩子獲得鼓勵或酬賞。

責備

避免使用負面或激將式語言刺激孩子，或是責備孩子，或令孩子無念，一切是非觀念。

以正向語言並解釋理由，且允許孩子有冷靜情緒的時間，讓孩子能消化情緒、反省理解。

給老師的 ADHD 指導守則

衛生福利部

台師大社區諮商中心

國立臺灣師範大學



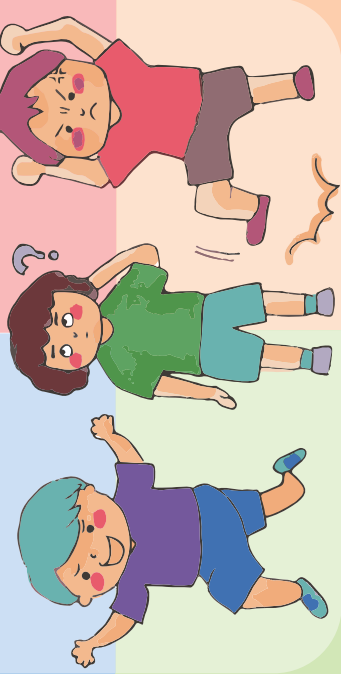
參考資料：
申文淑(譯)(2016)。圖解ADHD:有效提升孩子專注力(原作者:市川宏伸)。臺北市:新父母，城邦文化。

學習

★在課堂上無法安定，如一直動個不停，無法安靜地坐在位子上。
原因:過動、衝動。

★有些科目難以學會，如拿手的和不拿手的科目成績落差極大。
原因:注意力不足、學習障礙。

ADHD的訊號



人際關係與溝通

★無法融入群體生活，在人際上受挫折。
原因:沒辦法忍耐，行為較衝動，使他人與他保持距離。

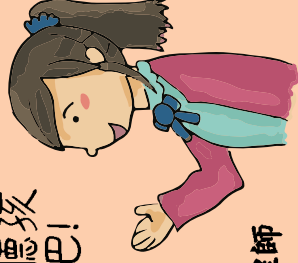
★說話內容跳躍，無法充分理解說話的意義。
原因:常受情緒狀態、注意力不集中等內容影響，且在需要組織語言表達中達

情緒行為

★被責罵時會加倍暴怒。如動不動暴跳如雷。
原因:行為衝動、反抗性強。

★在家或在外都經常受傷。
原因:無法控制自己的行動，如無視危險，跑來跑去。

看見 ADHD



ADHD的孩子並非故意，他們本身也很苦惱。

請用心觀察孩子發出的「訊號」，耐心傾聽孩子內心的「聲音」吧!

撰文及美編:黃立雯心理師

創造專心的學習環境

將座位安排在前方正中間
若安排孩子坐在教室後方、靠窗位置，容易分心。

講課時使用道具

授課時多使用卡片或道具，有助於讓孩子將注意力投注在課程內容上。

盡量減少須攜帶物品

若每天都須攜帶很多東西上學，易使孩子混亂。

活用黑板

盡量將上課內容畫或寫在黑板上，在擦黑板前，問學生都看清楚了嗎。

減少會使孩子分心的陳設

減少會分散孩子注意力、較無關學習的物品擺設或海報，避免孩子受影響分心。