

他真的不是故意的!

特教組 特教宣導月刊 112年3月號

發行人：蔡孟峰

編輯指導：張文澤、王世卉

編輯教師：黃靖旻、蘇湘甯

與注意力缺陷過動症共處

坐不住、忘東忘西、桌子總是一團亂...是ADHD孩子的日常，因為大腦的執行功能運作上的限制，導致他們會在特定的行為表現困難，以下可以分為三個層面做說明。



注意力不集中

- 忽略細節、常粗心犯錯
- 無法維持注意力於課堂中
- 別人對他說話時似乎沒有在聽
- 不能遵守指令把事情做完
- 規劃工作及活動有困難
- 逃避、不喜歡或排斥需持續專心的事
- 經常把工作或活動所需要的物品弄丟
- 時常受外界刺激吸引而分心
- 容易忘記每日常規活動



行為衝動

- 在問題還沒聽完就搶著說出答案
- 難以等待 (尤其在需要輪流的時候)
- 容易中斷、干擾他人說話，或插入他人正在進行的事情



除了上述的特質之外，我們還會發現...

ADHD 的孩子經常是追求當下的快樂與眼前的滿足，比較無法為了先苦後甘而在當下忍耐，因此他們習慣將該做的事情不斷往後延，覺得麻煩就不放在心上，久而久之自然就忘了。



活動量過高

- 常在座位上動來動去
- 課堂中未依指示擅自離座
- 常不適當地跑來跑去爬上爬下
- 常無法安靜地活動
- 像被馬達驅動似地停不下來
- 話非常多



教師與ADHD的相處之道 ...

課程安排

1. 安排學生**動手操作**的機會，減少空白時間
2. 教學指令應該**簡單、具體、明確**
3. 課程中安排能**吸引學生注意力**的內容及活動
4. 需長時間專注的作業或考試可以**分段進行**
5. 課堂中允許學生進行不影響別人的小動作
6. 依照學生程度**彈性調整**學習內容
7. 發現學生擅長的能力，使學生能有**成功的經驗**
8. **運用策略**教導學生找出學習的重點



環境營造

1. 對於行為的規範有**一致性的原則及態度**
2. 盡量安排學生坐在黑邊前方位置，**減少學習環境中的干擾**
3. 少說「不」，而是明確的告訴學生該做什麼、怎麼做
4. 與學生一同建立**明確而具體的行為規則**或公約
5. 以檢核表的方式，將該做的事項列出來做為提醒



同儕可協助...

1. 課堂中不一起玩耍、聊天
2. 繳交作業及回條時**確認及提醒**
3. 以**紙條、傳訊息**提醒重要事項
4. **稱讚**同學的優勢能力與好表現



ADHD要學習...

1. 尊重同學的學習權益，不干擾
2. 找到自己的優勢能力好好發揮
3. **停下來聽聽**別人怎麼說
4. 觀察周遭人事物，**調整自己**的行為

每個學生都是獨特的個體，在行為的表現也會有所不同
老師們如果有相關疑問，歡迎與資源中心一起討論！

有時候，我們總會認為孩子到了高中階段應做出符合年齡的行為與禮儀，但因為大腦執行功能的限制，常導致他們無法做出符合當下情境的行為，也無法控制自己的行為，因此需要老師、家長以及學生一同的合作，帶領ADHD的孩子順利的學習。



認識ADHD



蔡百祥心理師



書籍推薦