

教師心橋

關不掉的馬達！

「注意力不足過動症學生」不聽話的壞小孩？

台大醫院醫師高淑芬研究調查指出，國內注意力不足過動症的盛行率高達 8%。若未經輔導治療，可能會衍生學習挫折、人際互動與行為規範障礙，小學一到三年級是黃金治療期。

注意力不足過動症(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder，簡稱 ADHD，俗稱過動症)是兒童時期常見的疾病，俗稱過動症。顧名思義，這類孩子不容易專心又好動，就如同關不掉的馬達。根據國內研究盛行率有 8%，但卻只有 2% 接受治療。家長不僅要承擔巨大的壓力，乃至身心俱疲；孩子也容易遭到不少的批評與挫折。

每個小孩都是家中的寶，一舉一動無不牽動著全家的喜怒哀樂。但隨著孩子慢慢長大，有的卻讓身邊的師長傷透腦筋，而逐漸被貼上「欠揍」、「不聽話」、「坐不住」、「壞小孩」的標籤。其實這些孩子都有可能是需要醫療協助快樂成長的 ADHD 患者。

亞東醫院精神科醫師江惠綾表示，注意力不足過動症患者若沒有持續接受協助與治療，會衍生出更多情緒困擾及行為偏差；例如，把大人的提醒看成是責罵，而容易生氣，或沒辦法靜下心寫作業，而變得不愛學習；甚至覺得大家都誤會他，都會覺得不好的事一定是他做的。

其實過動症的孩子不是不願意聽話，他們也很喜歡被稱讚，及早篩檢過動症，可以讓需要協助與治療的孩子得到幫助，也減少其他人對這些孩子的誤解。其實過動症的孩子不是「不聽話」、「故意唱反調」，他們是充滿活力與創造力的孩子。

愈來愈多新的研究指出，大約每 10 個注意力不足過動症孩子，長大為成人後有 6 個人仍然會有症狀，會造成工作及生活上的困擾，因此提早發現注意力不足過動症孩童及早治療，加上有效行為介入與情緒管理，以減少其學習適應不良與未來行為偏差。

《如何教導 ADHD》

藥物治療在 ADHD 的治療方法中，是最普遍且最重要的。目前美國約有 60-90% 的 ADHD 孩子於學齡期間接受藥物治療，而且其使用人數急遽增加。藥物治療能切中 ADHD 的核心症狀，但人際關係、自我概念等進一步的問題，並不能單靠藥物治療來做改善，因此親師教養 ADHD 孩子的協助於治療過程中扮演著非常重要且必要的角色。

1 關懷

每天安排 15-20 分鐘的特別時間與孩子相處及互動，並仔細觀察孩子的各種行為。

2 給予有效的指示、並對順從的行為給予讚美及鼓勵

先採取單純且具體的指示，並讓孩子出聲重複師長的指示內容，例如：「可以幫我拿報紙嗎？」「可以幫我把衛生紙拿過來嗎？」

孩子開始聽從指示，便立刻讚美，而讚美時應使用比較具體的言詞，例如：「你看你做…，你做得有多棒，你真的好厲害唷！」「你照我的話做…，我真的好高興！」

3 運用行為契約書、集點和分數制度

制定一份孩子要做的事或可以幫忙作的事情清單(如：不遲到、做功課、上課專心…)，準備

鮮豔顏色的獎勵卡並列出獎勵的明細，即使不在清單上，當孩子做到理想的事情也可以以獎勵的方式發放獎勵卡。

4 Time Out

這是整體計畫中最重要的部分，當獎勵制度無法有效改善孩子行爲時，就需要使用這個步驟：當孩子做出不理想的行爲，需要用嚴格及理性的口氣與孩子交談；當指示孩子時，若 5 秒內依然不聽從，則警告孩子「如果不照我的話做，我要讓你坐在那張椅子上」，若 5 秒後仍不聽從，則進行 Time Out，讓他坐在椅子上。

Time Out 時，椅子最好朝向牆壁，期間不得讓孩子任意行動，Time Out 後，亦不能容許孩子做出之前被禁止的事情。

5 擴大使用 Time Out

這是將 Time Out 擴大使用於其他行爲，並追加兩種如果不聽從行爲的處罰項目，紀錄和進行的方式如同 Step 4。

6 在公共場所管理孩子時

由於在公共場所 Time Out 時有執行上的困難，必須在進入容易引起問題的地方前先回憶平常孩子在這種情況下，不會遵守的事情是什麼？並及時採取應變方式，和孩子說明該注意的事情，避免情勢發展到與孩子發生衝突的地步。爲了引導孩子行爲正向的表現，必須持續性的給予孩子讚美和鼓勵。

7 整理預期會發生的行爲問題及綜合應用

以之前階段所使用的原理做爲基礎，建立未來適當的計畫，如果發現過去或新的問題時，將行爲具體的紀錄，並記錄自己對該問題的因應方法。

8 整理預期會發生的行爲問題及綜合應用

由於導師與自己班上的學生相處時間較久，因此對於孩子的情緒、同儕之間的互動、課業問題及一般行爲，大部分都可以比家長做更很深入地了解，因此教師可以依據學生在學校的相處方式，作爲提供專業醫師、治療師重要的訊息。

若導師仔細的觀察，可以發現班上大多會有一、兩個學生的注意力非常散漫、行爲衝動、無法順利進行課題、容易興奮、坐立不安…等症狀。而這些學生極有可能患有 ADHD，ADHD 的診斷非常複雜，所以當導師能在第一線做的緊急處理，與家長交換孩子的資訊，並建議向專業醫師求診，將會爲 ADHD 孩子的診療階段提供很大的幫助。

教師面對 ADHD 孩子時所需要了解的相關行爲知識，以下作初步的整理：

- ★相較於同年齡孩子，ADHD 孩子的情緒比較不成熟，這種不成熟或不適當的行爲原因，來自於精神生理上的疾病，而不是心理問題。
- ★ADHD 孩子完成課業所花的時間會比一般同年齡的孩子還要長。
- ★要讓 ADHD 孩子了解一件事情的原因和結果都需要花比較長的時間。
- ★因爲精神方面的不成熟，在做事情的程序上容易出現混淆，所以 ADHD 孩子不論做任何事，都會比一般同齡孩子花費較多的時間。
- ★有些事情可以做得很好，但有些事情會做得不好，對於 ADHD 孩子，這種現象並不是故意的。
- ★將 ADHD 孩子的行爲、能力與同齡孩子相比，是一件很不公平的事情。

★以關懷與理解作為與 ADHD 孩子溝通的基礎。

★使用家庭聯絡簿和家長作 ADHD 孩子在學校生活的分享。

<出自：今日新聞 記者-李鴻典>

【輔導室資料組編製】