

教師心橋

「過動兒專題」

齊天大聖----充滿活力的天之驕子

還記得那個吸收天地精華所化生的齊天大聖美猴王，他上至天庭下至龍宮，跑遍了所有可以到的地方，你看他看似懷有十八般武藝般的好不威風，但也令天庭文武百官無比頭疼。接下來我們就要向大家介紹在人間也有如是般充滿活力的天之驕子---「過動兒」。

小明從生下來就特別的活潑，只要有他在的地方，只要媽媽一不注意，就有可能重現當年悟空大鬧天宮的景象，幾乎沒有一刻靜得下來，常常動不動就會和弟弟起衝突，鄰居的小朋友的媽媽也常常找上門，說我們家小明又……，今年小明開始上國小一年級，媽媽最耽心的事果然一一發生了，學校老師三天兩頭的就和家裡聯絡，一下子是上課不能乖乖坐好，一下子是不小心又推到同學，但看到從學校回來的小明，總也是這裡撞到那裡受傷的，面對老師的指責，看著也是飽受委曲的孩子，怎麼打怎麼講也都沒有用，真不知道如何是好。小英從小其實都蠻聽話，也沒什麼讓人操心的地方，可是就是每天回家寫作業，如果沒有爸媽在旁盯著看，只要一轉眼她就又不知道心跑到那裡去了，二十分鐘寫得完的功課，沒有全場緊迫釘人，就算花整個下午都寫不完，弄得往往媽媽什麼也不能做。這樣的孩子有沒有可能是所謂的「過動兒」？其實「過動兒」這樣的稱呼並不十分正確，在精神疾病診斷及統計手冊(DSM IV)它的正式名稱為「注意力缺陷/過動疾患」或是我們簡稱的 ADHD，這類的小孩可能出現二種類型的特徵：

一、過動(hyperactivity)、易衝動(impulsivity)：過動顯示在孩子的活動量偏高，很難乖乖坐好，經常變換動作；顯得較沒有耐心，要什麼總要求立即的滿足。可能出現下面某幾項的狀況：

- ※經常手忙腳亂或坐時扭動不安。
- ※在課堂或其他需好好坐在座位上的場合，時常離開座位。
- ※在不適當的場合經常過度地四處奔跑或攀爬(在青少年或成人可僅限於主觀感覺不能安靜)。
- ※經常有困難安靜地遊玩或從事休閒活動。
- ※經常說話過多。
- ※經常在問題未說完時即搶答。
- ※需輪流或排隊時有困難等待。
- ※經常打斷或打擾他人。

二、注意力不良(Inattention)：做事較難專心，不易一件事從頭做到尾，容易分心，念書時常會有漏字、加字或跳行，亦常無法定下來專心聽人說話，在日常生活中經常丟三落四。可能出現下面某幾項的狀況：

- ※經常粗心不易注意細節，或易受外界刺激而分心。
- ※在課堂或活動時不易維持注意力。
- ※經常看起來不易專心聽別人正對他說的話。
- ※經常有困難把事情或功課做完。
- ※經常逃避、不喜歡或排斥需全神貫注的事。
- ※經常難以規劃工作及活動。
- ※需輪流或排隊時有困難等待。
- ※經常遺失東西或遺忘事物。

而且有上面任一種狀況都有可能是「過動兒」，所以即使外表上看起來活動量並不大，卻有注意力方面的問題亦應留意；這樣的情形有些在七歲以前即出現，出現在兩種或兩種以上的場合(如在學校及家中)，並已造成孩子在學習或人際上的嚴重困擾。也有可能某個小朋友有上面許多特徵，但並不是真的「過動兒」，然而究竟是否為「過動兒」很難單純由家長或校方來確定，當有這方面的耽心時請向專業的精神科醫師或臨床心理師做進一步的診斷。

造成「過動兒」真正的原因並不清楚，可能與大腦方面的問題有關，目前國內可能有多少「過動兒」仍沒有相關的調查，在國外約有 3%~5%的孩童可能有這樣的問題，也就是說平均一個五十個人的班級就可能的二~三個；一般來說他們過動的行為隨年齡的增加會逐漸消失，所以到了青年以後這樣的困擾會慢慢減少，但如果在小時候沒有給予正確及有效的協助，由於時候的不易注意可能造成其學習上的遲緩，及衝動及過動的行為所造成的人際關係不佳，這些都會影響到他們的自信心。

「過動兒」如果沒有被發現，往往被當成不聽管教的壞小孩，可能在家中或學校受到相當嚴厲的管教，但對他們而言並非是故意不聽，而是由於大腦方面的缺陷而無法達到大人們的要求，長期下來會形成他們與大人關係的惡化，加上課業成就受阻、人際關係不佳，會讓這類孩童在成長中衍生出其它的問題，如憂鬱或反社會等傾向。

前一陣子在新聞中出現某國小的「過動兒」對幾位同學出現攻擊性的行為，其實這樣的新聞從片面的報導，可能造成有些社會大眾對「過動兒」的誤解，他們並非天生有暴力傾向，只是一生下來就比別人充滿精力與活力，加上因注意力不集中可能較粗心大意，在與其它小朋友相處時常不小心會撞到別人或自己而導致受傷，並可能在小朋友不知情的情況下引發衝突，而如果師長也誤解常讓「過動兒」受到不少的責罵甚至體罰，長期下來可能形成他對這個世界充滿敵意與憤怒，「誤解」往往才是原凶；如果「過動兒」在及早發現及正確的協助下，在父母及他們自己的努力下，有些長大後仍可以有很好的發展，如當醫生、工程師。

教學策略

(一)師生關係的建立：

教師要去了解 ADHD 的問題，接納學生的行為是「不能也，非不為也」(disabilities)，不要過度的苛責，更不要處罰學生的缺陷，原諒他不能避免的錯誤，耐心觀察他的改變，最好同時只有要求兩三件事即可，太多的要求與期待，只會增加師生間的緊張，如果教師責備每一個錯誤，容易讓學生陷入不愉快生氣情境中，容易導致學生的衝動、反抗，因而更容易犯錯，讓教師更生氣。以教導代替指責，以積極的獎勵代替消極的處罰，讓他利用適當的行為去彌補他的錯誤。同時也要多去注意讚美他的優點，藉由教師主動的注意，讓師生的焦點由負面的轉移到正面的意義。

(二)環境及作息上的安排

1. 減少不必要的干擾：座位上安排其座位較靠近教師，讓教師隨時可以掌握學生情形及提供協助。
2. 給予必要的限制與提示：ADHD 學生由於注意力缺陷而對訊息的接收效果較差，對於提醒或教導常不易見效，因此，老師對於其常規應在合理的範圍下給予必要且明顯的限制，例如明確的告訴他不能離開位置。
3. 設計安靜角和情緒區：ADHD 學生難免有躁動的時候，教室設計一個角落，讓學生可以進去安靜一下，抒解自己的情緒。
4. 提供適度的活動時間與空間：由於 ADHD 學生有活潑好動特質，最好每天都有讓學生發洩精力的時間，不要每天都從事靜態室內的活動，最好制定規律的時間表，讓學生放鬆自足，例如靜坐、音樂欣賞或安靜時間等，讓學生放鬆自己的緊張。

要培育一個孩子本來就是一件辛苦的事兒，然而家有「過動兒」往往又比一般的父母要辛苦許多，他們在這個過程中的努力，真的是值得社會給予更多的支持及鼓勵的！

【輔導室資料組編製】