

# 如何幫助注意力缺陷過動的兒童

何素華

## 壹、前言：

近年來注意力缺陷過動症(俗稱過動症)的問題已逐漸受到重視。不但在報章雜誌上有專欄探討此問題，也有專書出版。而去年新修訂的「特殊教育法」剛通過時，中華民國過動兒協會爲了爭取在特殊教育法中能明文將注意力缺陷過動症列入特殊教育服務對象中，曾召開記者會，引起媒體之報導及學者之討論。過動兒這個名詞似乎已爲大家所熟悉。許多家長及老師開始覺察到兒童的過動問題。常聽老師抱怨班上有些學生整天動個不停，無法專注學習，又不遵守班級常規嚴重干擾同學上課，屢經勸導，提醒仍無改進，不知如何是好。而本校特教中心諮詢專線也常接到家長懷疑自己孩子活動量過多，不知是否爲過動兒之諮詢電話。到底什麼是過動兒呢？過動兒有那些行爲特徵？班上有過動兒，教師應如何幫助他呢？本文將針對以上問題加以討論。

## 貳、何謂注意力缺陷過動症？

注意力缺陷過動症(Attention Deficit hyperactivity Disorders,簡稱 ADHD)是一種兒童期及青少年期的行爲異常病症。其主要症狀是不適當的不專注、過動及衝動。通常在七歲以前開始出現，且是慢性長期的。這種問題並不是由於發展性遲緩、感官、語言、動作障礙、智能障礙、精神異常或是嚴重情緒困擾所造成的；而是生理上腦神經方面之異常。可能是基因遺傳或腦傷所造成的。這種不專注、過動及衝動的症狀是無法控制的，並且經常發生在不同的情境中，使其無法像一般孩子一樣正常學習、參與團體活動。不但造成學習困難、自信心低落，也影響其人際關係，而衍生出一連串的个人及社會適應問題。據估計約 3~5%的學齡兒童罹患此症，而男生出現率約爲女生的六倍。(洪儷瑜，民 87)

ADHD 與一般的過動行爲問題主要之區別是其不專注、過動及衝動等問題是跨情境出現的。而一般的過動行爲問題可能只在某些情境出現，例如某些學生因上課內容太簡單或太難而不專注，但在從事其有興趣的活動時，則非常專注。此外有些疾病或身心障礙也會引起過動的症狀，例如精神分裂、情感性異常、焦慮性異常、中重度智能障礙、或自閉症、學習障礙、聽力障礙、抽搐性動作障礙等以及長期服用抗癲癇、抗氣喘藥物都可能造成過動症狀。這類的過動情形稱爲類似注意力缺陷症之異常(也稱之假性過動症)並非 ADHD。(洪儷瑜，民 87)。注意

力缺陷過動症，依其症狀又分為注意力不集中型、過動—衝動型及綜合型三種類型(王意中，民 87)。有的還伴有其他問題，因此行為好動，做事不專注並不代表就是 ADHD 兒童，必須經由專業診斷才能確定。

### 參、注意力缺陷過動症的行為特徵

根據巴克雷(Barkley, 1990)之看法，ADHD 之主要行為特徵有下列五點：

一、不專注：ADHD 兒童容易受外界的刺激干擾而分心。在學業及工作上經常無法注意細節；常因粗心而犯錯或經常忘記事情、遺失東西。他們無法持久注意在功課或活動上。對於老師之指示或指派之任務無法遵行。其實他們並非故意不聽指示而是注意力缺陷的問題。

二、過動：ADHD 孩子最易被發現的症狀便是過動。他們在幼兒時期便經常到處亂爬亂跑，不聽制止。上小學以後，也經常離開座位，無法安靜參與活動。其過動現象不止表現在動作上，也包括說話很多。因此有人形容他們好像裝了一部馬達似的，整天動個不停也不覺得累。這種過動情形並不因為情境不同而有所改變。

(三)衝動：衝動又稱為行為抑制困難。即快速的對情境做不正確的反應。ADHD 孩子無法持續控制自己的反應或者延宕對需求的滿足。在上課時經常在老師還未說完題目就衝口說出答案。而在遊戲或工作時，也無法排隊等待，或輪流使用遊戲器具。他們經常因打斷別人之談話或干擾別人之活動，而受到同儕之排斥。

(四)不易習得規則行為：ADHD 孩子之父母及教師常抱怨他們不聽指示，無法持續聽從教導或是做事亂無章法，毫無效率。巴克雷(Barkley, 1990)認為這主要是因為 ADHD 兒童不易透過行為結果而習得規則，來規範自己行為之故。一般人可以經由過去之懲罰或不愉快之經驗而學得規則控制自己的行為。但是這對 ADHD 孩子來說是很不容易的事。因此，他們所表現出來的行為似乎是無視規則的存在，反抗或不守規則以及一幅無責任感，無秩序感的樣子。

(五)學習成就表現不穩定：ADHD 兒童因自我控制方面有缺陷，無法持續穩定的表現適當行為，在學業成就上之表現也很不穩定，無論寫作業或考試均如此。常被老師認為是偷懶而加以責罰。其實這種學習成就表現不穩定的特質，正是 ADHD 和其他病症之區別處。

### 肆、教師如何幫助注意力缺陷過動的孩子

目前國內相關法令尚未明文規定 ADHD 兒童為身心障礙之一類；因此除了某

些符合學習障礙、情緒障礙之鑑定標準者，被安置在特殊班或資源教室接受特殊教育外，大部份的 ADHD 兒童均在普通班就讀。不管在特殊班或普通班，注意力缺陷過動的孩子，對教師來說，都是一項挑戰。教師如何協助這些孩子呢？以下綜合有關文獻資料分別就教師態度、班級經營、教學策略及行為管理等方面加以探討。(洪麗瑜，民 87；陳長益，民 76)

一、教師態度之調整：首先教師要接納孩子，面對挑戰。找機會充實自己對 ADHD 應有的專業知識。了解學生的問題是生理的，不是故意的，並且積極與家長、醫生合作共同來幫助學生。千萬不要放棄學生。其實只要給予適當的教導，ADHD 學生可以和一般人一樣，將來也有很好的成就。他們和其他孩子一樣也需要讚美和鼓勵。教師要小心避免因其不守規矩及干擾行為而陷入負面的不愉快的師生互動模式中。

二、教學環境的安排：教學環境包括心理環境及物理環境兩方面。在心理環境方面，首先要建立良好的師生關係。要讓 ADHD 兒童信任老師、喜歡老師，然後才能教導他學習自我控制，減少衝動及不專注行為。教師要能接受學生的缺陷，容忍及原諒他無法控制的錯誤行為。對他的期望及要求一次不要太多，並且要注意觀察問題行為發生之前兆，儘量事先預防，以減少懲罰之機會。此外還應多發現學生之優點，將自己的注意力由其缺點轉換至優點而給予讚美與鼓勵。如此不但能建立孩子的自信心，也能改善師生關係增進學習效果。

在物理環境方面也應加以調整，儘量減少不必要的刺激，使其能專注學習。可根據學生的敏感收訊管道加以特殊設計。例如讓他戴上耳機以隔離聽覺刺激的干擾；或者在其書桌上架置三面隔板以隔離視覺刺激的干擾。在寫功課時，儘量將其桌子裡外容易使其分心的東西撤除。在座位安排方面，則儘量使其坐在老師的附近，不但利於學習，也方便老師就近協助。此外，若是可能的話，可以在教室裡設計一個安靜角落，當學生情緒暴躁或激動的時候可以進去安靜一下，抒緩一下情緒。

三、作息時間的安排：在生活作息方面最好規律化，並且使其清楚明白何時做什麼活動，如此才能知所遵行。教師可將每天例行活動以清楚易懂的方式貼在其坐位或教室中明顯之處；指導其按作息表進行活動並自我記錄。若已完成則貼一個笑臉貼紙。還可在教室中設置班級行事曆板，將一週要進行的活動寫在行事板上提醒學生注意。在活動安排方面，最好能每天安排一些活動，使其能發洩精力，而不是每節課都靜坐上課。也可安排安靜時間，使其鬆弛緊張之心情，例如輕鬆聽音樂、自由繪畫、拼圖等。每天最好也能安排時間，增強兒童良好的表現，使其獲得鼓勵。

四、有效的教學策略：ADHD 的孩子由於注意力缺陷又有衝動及過動問題而

無法有效學習。教師在教學活動的安排、乃至作業及考試方式都需加以調整，才能幫助其成功學習。以下提供一些原則供教師參考。

(一)清楚的溝通：教師在說明或指示時，用語要簡明扼要，一次不要說太多規定；而且每次給予指示後都要查驗一下學生是否已聽懂指示。此外，每當給指示時可站在學生旁邊或面前，提醒其注意聽。也可安排隔壁同學幫忙提醒他注意，並給予必要的協助。

(二)明訂努力目標：每次上課均讓學生了解本節課的主要活動內容，並且根據其能力訂定適當的努力目標。可採用訂合約之方式和其約定若達到目標則給予適當獎勵。但是目標不要訂得太高，要採小步驟方式，逐步提昇標準如此才能使其因達到目標而獲鼓勵。

(三)教學活動多變化：教師可將上課時間分成數個小段活動時間，使學生在注意力良好的狀況下學習。在教學活動方面可加以變化，以遊戲、猜謎、表演等生動活潑之方式學習。以幫助其專注學習，其實這樣的上課方式對普通學生一樣有幫助。

(四)提供替代性學習方式：如果學生實在無法持續上一整節課，教師可讓學生做一些有意義而不干擾其他同學學習的活動，例如看書、畫圖、做作業單或在有隔板的坐位上做作業、戴著耳機聽故事。等其他同學在寫作業時，教師便給 ADHD 之學生個別指導。

(五)調整作業及考試之方式：ADHD 之學生由於身心特質的關係，在有干擾或沒有提醒的狀況下，會出現不適當的行為，而在作業及考試時表現不佳。教師可調整作業及考試的方式，例如以活動式的作業替代書寫的作業，或是利用自我控制的錄音帶進行考試等。而在作業難度及份量方面也要考慮是否符合其能力，使其不至於受挫於困難的作業而產生不適應行為。

(五)儘量讓其參與活動、提供成功機會：許多老師因學生上課坐不住、干擾學習而令其罰站。其實教師可提供走動機會，例如讓其分發簿本、揭示圖片、擦黑板、記錄各組表現等，儘量讓其參與活動，以減少其表現過動，不專注行為的機會。在積極方面，教師可根據其優點及專長能力，安排活動，使其獲得成功經驗而增加自信心，也能獲得同學的認同。

五、行為管理方法：在行為管理方面，教師可採用行為改變的技術有系統的規範學生行為；還可採用自我教導策略訓練其自我控制及計劃組織的能力；更要教導其社會技巧以增進其人際關係。

(一)採用行為改變的技術：有關行為改變技術之理論及應用方法已有不少專書介紹(馬信行，民 82；陳榮華，民 80)，在此不予詳述。教師可應用增強的方法

，當學生表現適當行爲時，立即給予增強。也可利用忽視、申誡、隔離的方式處理不當行爲。還可採用代币方案，當學生表現事先約定的行爲標準時，即給予定額之代币，當代币累積至一定數目後，便可兌換獎品。也可合併反應代價的策略，當學生表現不好行爲時，便扣除其一定數目之代币。代币方案之實施要能成功必須適當的選擇增強物及獎勵的標準。

(二)給予必要的提示及規範：ADHD 兒童自我控制能力很差，教師可以給予必要的提示，提醒其專注學習。常用的提示方法有用顏色卡片也有用計時器提示的。例如當學生不停地說話時，則呈現紅色卡片提醒他；當學生寫作業時，以定時器提醒其在設定時間內完成作業。此外還有以熄滅電燈、或利用錄音帶或同學提示的方法。到底那種提示方式有效則因人而異，教師必須仔細觀察並經過嚐試後才能找出最合適的提示方法。

(三)實施自我控制訓練：除了應用行爲改變技術外，教師還可應用認知—行爲治療法中之自我控制訓練及自我教導策略幫助兒童控制自己的行爲。自我控制訓練主要是透過內在語言控制自己的行爲。自我控制的四個主要步驟包括：自我評量(觀察自己的行爲)、自我評鑑(檢查自己行爲是否達到標準)、自我記錄以及自我增強。自我控制訓練方法曾被應用來幫助 ADHD 控制自己的專注力(洪麗瑜、黃裕惠，民 86)。此外也可使用自我教導策略，訓練兒童控制自己衝動的行爲。由教師先以放聲思考的方式示範如何控制衝動，然後由學生跟著老師放聲練習，再小聲說出練習步驟，逐漸褪去聲音與線索，最後能由內在語言控制自己的行爲。國外學者曾使用「烏龜策略」指導學生當受挫折或生氣時，把頭趴在桌子上，閉上眼睛，雙手握拳，以幫助學生延遲衝動反應進而對自己說「停！從一數到十」、「停！想一想我可不可以這樣做」等步驟來教導學生控制衝動行爲(Brophy,1983)。

(四)教導社會技巧、改善人際關係：ADHD 兒童因無法控制自己的衝動、過動及不專注行爲，在和人互動時，常表現不適應行爲，造成對他人之干擾；甚至因其攻擊性行爲，而引起同儕排斥。因此如何幫助其改善人際關係，也是很重要的課題。學者主張提供社會技能訓練教導其如何參與團體、與人溝通、問題解決與衝突化解、憤怒控制等四項重點內容(Barkley,1990)教師可採用教導、示範、角色扮演、回饋矯正等方法訓練社會技能。有關 ADHD 兒童之社會技能訓練方法可參考有關文獻(黃文蔚，民 86；鄭惠雯，民 86)

(五)與家長及專業團體合作：ADHD 之問題不是單靠教師或醫療機構所能解決的，必須靠醫師、老師、家長及其他相關人員組成整個治療團隊共同合作，才能有效幫助此類孩子。有的孩子情況較嚴重，需靠藥物治療才能控制其行爲，教師需了解其用藥情形及可能的副作用，而給予適當的支持及協助。教師也應充分

與家長溝通，使家庭和學校同步輔導兒童。此外教師也可向各師院特教中心或中華民國過動兒協會等專業團體尋求諮詢及協助。

### 伍、結語：

教育的目的是在幫助每個學生健康快樂的成長。注意力缺陷過動的兒童在成長過程中格外艱辛，遭遇許多挫折與困難。有關研究已對此問題愈來愈多認識，也發展出許多策略來幫助他們。讓我們以尊重生命的態度完全接納他們，學習更瞭解他們，與各專業團隊共同努力陪著他們有自信的成長。

### 參考書目

- 王意中編(民 87)：認識注意力不足過動症家長手冊。中華民國過動兒協會。
- 洪儷瑜(民 87)：ADHD 學生的教育與輔導。台北：心理。
- 洪儷瑜、黃裕惠(民 86)：過動兒親子教育：專注力自我控制訓練。中華民國過動兒協會會訊，14，3-5。
- 馬信行(民 82)：行為改變的理論與技術。台北：桂冠。
- 陳榮華(民 80)：行為改變技術。台北：五南。
- 陳長益譯(民 76)：過動兒的教學環境設計。特殊教育季刊，24，27-34
- 黃文蔚(民 86)：社會能力訓練對國小攻擊傾向學生教學效果之實驗研究。特殊研究教育學刊，15，307-329
- 鄭惠囊(民 86)：國小六年級注意力缺陷及過動症學童社會技能及其教學訓練效果之研究。國立台灣師範大學特殊教育系碩士論文(未出版)
- Barkley, A. A.(1990) Attention deficit hyperactivity disorder. New York: Guilford.
- Brophy, J. E. (1983). Classroom organization and management. The Elementary School Journal, 83(4),265-285

