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，如從欄子跳下來，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)

衛生福利部
台師大社區諮商中心

★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:

(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:新手父母出版。
秦郁洲(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。

衛生福利部
台師大社區諮商中心

ADHD孩子的應對守則

衛生福利部
台師大社區諮商中心

國立臺灣師範大學 心理諮商所

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。

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。

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。

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OOO說完再換你說。

3.無法遵守規則時，要當場向他說明規則。

撰文及美編:黃立雯心理師

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

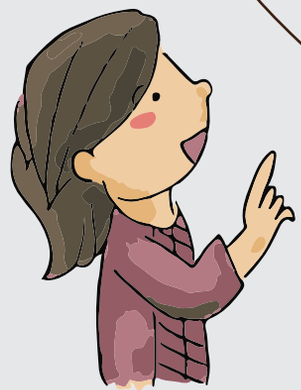
1.透過攜帶物品清單來檢查。

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....

- 理解ADHD特質
- 當孩子付出努力時給予肯定
- 給予孩子鼓勵
- 把大任務拆成小任務，逐步完成
- 減少責罵孩子的頻率
- 和孩子討論替代策略
- 運用獎勵計畫，強化孩子的執行能力
- 讓孩子累積成功經驗
- 接受孩子原本的樣貌
- 家長和老師攜手合作
- 看見孩子的優勢能力
- 帶孩子就醫，接受診斷



參考資料:

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

林慧雯(2018)圖解:適齡教養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

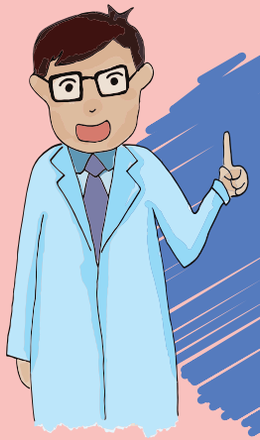
指令要具體清楚，如爸爸希望你能在20分鐘內吃完飯。

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。

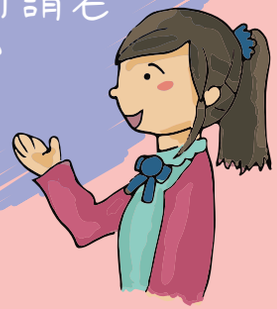


要不要跟學校老師說明，可以先跟醫生商量。

說明孩子狀況與治療情形

回報孩子的在學與適應情形

遵照醫生指示治療，有需要時可請老師配合協助。



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:新手父母，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

國立臺灣師範大學 心田心理諮商所

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。

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

養成孩子運動和做家事

如果只是讓孩子看電視、打電動，被動接受外界訊息，對孩子有害無益。多讓孩子與同儕互動，經常活動，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

妥善處理孩子間的爭執

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…」，讓孩子學習更難的課程，這樣孩子反而有負面情緒。

○ 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，或是責備後又取悅孩子，令孩子無法建立適切是非觀念。

○ 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。

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:新手父母，城邦文化。

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 心理諮商所

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。

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。

ADHD的訊號

人際關係與溝通

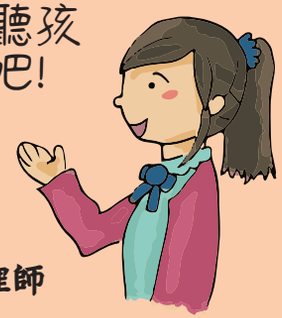
★無法融入群體生活，在人際上受挫折。
原因:沒辦法忍耐，行為較衝動，使他人與他保持距離。

★說話內容跳躍，無法充分理解話語的意思。
原因:常受情緒狀態、注意力不集中等影響，且在需要組織語言表達內容時較有困難。

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，問學生都看清楚了沒。

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。