

# 注意力不足/過動症 班級經營與親師溝通

李馨兒 臨床心理師



# 注意力不足/過動症(ADHD)

- Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- 具干擾功能或發展的持續注意力不足及/或過動-衝動樣態，有不專注及/或過動衝動之特徵



# 注意力不足/過動症(ADHD)

## A. 1. 不專注

- 有至少持續六個月的下列六項（或更多）症狀，到達不符發展階段且對社會及學術/職業活動造成直接負面影響之程度。青少年與成人（滿17歲以上）至少需有五項症狀。
  - 經常無法仔細注意細節或者在做學校功課、工作或其他活動時，容易粗心犯錯（如：看漏或漏掉細節、工作不精確）。
  - 工作或遊戲時難以維持持續注意力（如：在上課、會或長時間閱讀時難以維持專注）。
  - 直接對話時，常好像沒在聽（如：心好像在別處，即使無任何的分心事物）。



# 注意力不足/過動症(ADHD)

- 經常無法遵循指示而無法完成學校功課、家事或工作場所的責任（如：開始工作後很快失焦且容易分心）。
- 經常在組織工作與活動上有困難（如：難以處理接續性的工作；難以維持有序的擺放物品及所有物；亂七八糟、缺乏組織的工作；時間管理不良；無法準時交件）。
- 經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作（如：學校功課或家庭作業；在青少年與成人的準備報告、完成表格填寫、看長篇文件）。
- 經常遺失工作或活動所需的東西（如：學校課業材料、筆、書、工具、錢包、鑰匙、書寫作業、眼鏡、手機）。
- 經常容易受外在刺激而分心（在青少年與成人可包括在想無關的內容）。
- 在日常生活中常忘東忘西（如：做家事、跑腿；在青少年和成人則有回電話、付帳單、記得邀約）



# 注意力不足/過動症(ADHD)

## A. 2. 過動及衝動

- 有至少持續六個月的下列六項（或更多）症狀，到達不符發展階段且對社會及學術/職業活動造成直接負面影響之程度。青少年與成人（滿17歲以上）至少需有五項症狀。
  - 經常手腳不停的動或輕微/踏，或者在座位上蠕動。
  - 經常在該維持安坐時離席（如：在教室、辦公室、其他工作場所或是其他應留在其位置的情境中離開他的位置）。
  - 經常在不宜跑或爬的場所跑或爬（在青少年與成人，可能只有坐不住的感覺）。
  - 經常無法安靜地玩或從事休閒活動。



# 注意力不足/過動症(ADHD)

- 經常處在活躍的狀態，好像被馬達驅使般的行動（如：無法在餐廳、會議中長時間安坐或是久坐不動會覺得不安適；別人會感覺到他坐立不安或是難以跟得上）
- 經常太多話。
- 經常在問題尚未講完時衝口說出答案（如：說出別人要講的話；在會話過程中不能等待輪流說話）。
- 經常難以等待排序（如：排隊時）。
- 經常打斷或侵擾他人進行的活動（如：在會話交談、遊戲或活動時貿然介入；沒有詢問獲得到許可就動用別人的東西；在青少年與成人，可能會侵擾或搶接別人正在做的事情）



# 注意力不足/過動症(ADHD)

- B. 12歲前就有數種不專注或過動-衝動的症狀。
- C. 數種不專注或過動-衝動的症狀在二種或更多的情境表現。
- D. 有明顯證據顯示症狀干擾或降低社交、學業或職業功能的品質。



# 注意力不足/過動症(ADHD)

- 學齡期的ADHD個案常出現的適應問題：
  - 課業表現不佳
    - 容易受外在或內在其它刺激吸引而分心，影響學習效果降低。
    - 作業常須花費較長時間完成。
  - 人際關係不佳
    - 易因衝動言語或行為而有人際衝突。也因此容易被排擠。
    - 有些個案較不易站在他人角度思考而易與他人產生衝突。
  - 情緒困擾
    - 想做好，但是做不好而一直被罵。
    - 想交朋友但卻因為容易有衝突而被排擠。
    - 低年級的個案因易轉移注意力而調適情緒。
    - 但隨年紀漸長，累積的情緒漸多而不易調適，而較易合併情緒疾患。
  - 可能發展為對立反抗疾患、品行疾患。





# 與ADHD學生的互動技巧

- 情緒與行為管理是兩大主軸
  - 孩子擁有較多正向情緒時，孩子較願意趨近與接納建議，也擁有較高動機願意嘗試調整自己。
  - 在行為塑造的技巧下，正向肯定所引發的正向情緒是重要增強物之一。
- 要持續記著ADHD孩子的大腦成熟度發展地較慢。
  - 不是不願意做，而是還無法做到。



# ● 從情緒開始 ~



我們要管理情緒，  
所以不能讓負面情緒出現？

**情緒沒有對錯，  
行為才有適當與否**



# 那我們要怎麼教情緒管理？

- 認識情緒詞彙
- 接納正、負向情緒
- 覺察情緒
- 辨識情緒
- 表達情緒
- 調適情緒
- 以上是動態循環過程



# 須注意照顧ADHD學生的情緒之原因

- ADHD的學生每天都遇到許多挫折（包括課業、人際、親子等），也累積許多負面情緒。
- 在負面情緒量偏多時，學生不易聆聽指令，也容易與老師產生衝突。→開始進入負向循環。
- ADHD的孩子累積過多負面情緒時，也會漸漸放棄努力的動機。



# 情緒有哪些？

- 人類的基本情緒有：喜、怒、哀、懼、驚訝、厭惡
- 還有哪些？
  - 舒服、輕鬆、安心、寧靜、滿意、開心、愉快、緊張、焦慮、焦躁、煩悶、擔心、緊張、害羞、嫉妒、羨慕、後悔、內疚、困惑、委屈、為難、沮喪、孤單、空虛、寂寞、幸福.....



# 一起想孩子在學校最常見的事件 與可能情緒

事件

情緒

- 考試成績不理想 → 失望、難過...
- 忘記帶東西 → 緊張、害怕...
- 被老師叫去辦公室 → 緊張、擔心...
- 被其他同學揪錯、告狀 → 羞愧、委屈、緊張...
- 被其他同學嘲笑 → 羞愧、憤怒...



**「同理」是非常重要的小撇步**





# 運用同理協助孩子緩和情緒

- 站在對方立場思考若是自己遇到相同的事情會有什麼心情。
  - 不評價。
  - 承認對方對事情的觀點。
  - 與對方同在。



# 運用同理的小撇步

- 用一個聲音或一句話（「嗯」、「哦」、或「我瞭解」）也可以讓孩子感受到被接納情緒。
- **但非語言動作**是很重要的。
  - 口氣要溫和、要專注聆聽孩子表達、看著孩子回應



# 同理的運用提醒

- 同理情緒不代表同意或支持他的決定。
- 同理後若孩子不願意說話，尊重孩子的意願。
- 同理情緒之餘，仍要行為管教。



**孩子的情緒就是最重要的就對了？**



# 行為塑造技巧的應用



# 與ADHD學生的互動技巧與輔導策略

- 情緒與行為管理是兩大主軸
  - 孩子擁有較多正向情緒時，孩子較願意趨近與接納建議，也擁有較高動機願意嘗試調整自己。
  - 在行為塑造的技巧下，正向肯定所引發的正向情緒是重要增強物之一。



# 情境的區辨

- 同理 v.s. 指令與問題解決
  - 是兩種不同情境。
  - 孩子是因為外在環境而引發的心情時，先給予同理，在孩子情緒穩定後再引導他觀察與探索事件發生過程。
  - 孩子是因為照顧者給予指令時，不想遵守指令而有情緒，請先以簡短、具體的語句，搭配堅定的態度再說一次指令。
    - 在孩子嘗試遵守指令時，立即給予肯定與鼓勵。
    - 在孩子完成指令之後，再同理與和孩子討論過程。



# 行為塑造

1. 先訂立最終目標行為。
2. 把目標行為拆解為數個小步驟。
3. 在達到每一步小目標行為時給予獎勵。
  - 當孩子無法達到小目標行為時，要檢視是否能力與目標行為差距仍太大。
  - 如注意力維持三十分鐘、學英文、游泳等學習；或分段完成功課等。





# 行為塑造

- 給予獎勵的時間點
  - 在孩子出現正向行為時。
  - 在孩子「嘗試」去執行目標行為時。
    - 透過描述行為，讓孩子知道自己有被注意（社會性增強物）
  - 都要立刻給予獎勵。





# 當情緒與行為管理 遇到ADHD孩子 時.....



# 時刻注意孩子的情緒是什麼

- 雖然ADHD孩子真的很常出錯，但要記得他也會有情緒，可能是委屈、緊張、羞愧...等，要留意孩子的情緒。
  - 通常該被同理的情緒不會是事件的最後一點，而是在事件的前面與中間。
  - 如同學說了一句開玩笑的話，個案感到被嘲笑，最後動手打同學。



# 時刻注意孩子的情緒是什麼

- 有些ADHD孩子不善於表達發生什麼事情，要引導他整理事件的前因後果。
  - 小技巧：用5w引導孩子重述。
    - 時間、地點、有哪些人、彼此分別說了什麼、當時的心情與想法。



# ADHD的注意力有限及容易分散

- 說指令時
  - 確定注意力放在發話者身上再說話。
  - 態度要溫和且堅定。
  - 指令內容要...
    - 簡短。
    - 具體明確。
    - 用肯定句。
    - 不要說出「好嗎？」、「可以嗎？」



# ADHD的注意力有限及容易分散

- 說了指令之後
  - 眼神持續注視孩子。
  - 話越少越好。
  - 孩子若未有動作，再度覆述指令。
  - 孩子若開始動作，立刻針對其動機給予肯定及讚美，不論是否之前有拖延行為。
    - 如我看到你馬上試著把手放好了。



# ADHD的注意力易被吸引及易衝動

- 一次只能幫個案設定一個目標。
  - 選擇最在意及希望學生調整的行為。
  - 幫學生訂定階段性小目標，一次一個。
- 要時常給予提醒。
  - 忽略出錯與負向行為，只要提醒時孩子立刻試著調整都要立即肯定孩子的努力。
- 要常派小任務給ADHD學生。



# ADHD的注意力易被吸引及易衝動

- 孩子的衝動控制與注意力持續度是須要逐步漸進的培養。
- 給予獎賞與鼓勵要針對過程，而非僅針對結果。
- 孩子出錯時，若能試著修正與補償，仍可針對孩子的修正與補償給予肯定。







# 不同發展階段需注 意的點不同



# 不同發展階段需注意的點不同-低年級

- 情緒的同理、接納與陪伴是第一步。
  - 從小就開始協助學生發展健康EQ。
- 行為塑造通常很有效。
  - 為學生訂定適當地階段性目標。
  - 針對學生努力的過程給予肯定。



# 不同發展階段需注意的點不同-中年級

- 情緒的同理、接納與陪伴依舊是第一步。
  - 此時期的孩子若在過去成長階段較少接收到正向肯定，而經歷較多挫折與失落，會開始累積相對較多負向情緒。
- 要注意讓孩子只跟自己比。
  - 雖然ADHD孩子的注意力與穩定性也在進步與成長，但是與同年齡孩子相比可能還是會有一段落差；且外界給予的期待也同樣在提高。
- 同儕人際互動開始出現團體，而可能開始出現較多人際挫折。
- 行為塑造要有效，需協助孩子加強對自我的肯定與減輕負向情緒的累積。



# 不同發展階段需注意的點不同-高年級

- 情緒的同理、接納與陪伴永遠是第一步。
  - 此時期的孩子若在過去成長階段較少接收到正向肯定，而經歷較多挫折與失落，除了累積相對較多負向情緒外，也可能會出現對外界的不信任與對抗。
  - 關係的建立會需要花費更多心力。
- 孩子已漸漸開始進入青春期的階段，會出現較多自己的想法。
- 行為塑造要有效，需要：
  - 目標的設定與孩子一同討論。
  - 「給予選擇」是一個小技巧。



# 協助注意力不足/過動症 (ADHD)的學齡期學生

- 同理孩子情緒（包括在人際上的挫折、常達不到要求）以建立與孩子的正向關係。
- 透過行為塑造技術，協助孩子學習訂定階段性目標，以利孩子累積正向經驗，加強正向自我概念。
- 針對孩子的嘗試過程給予肯定，以加強孩子的動機。
- 與孩子加強衝動控制能力
  - 給予具體清楚任務架構
  - 透過小活動的設計，引導孩子練習自我控制能力
- 在孩子經歷正向經驗與互動後，也較能學習思考與接納他人情緒與感受（增加同理心）。





# 關於親師溝通



# 運用前面的情緒，想想家長可能的情緒

- 當接到老師通知與說明孩子在學校的行為問題
  - 生氣、緊張、羞愧、擔心.....
- 當老師表達可能需要帶孩子去醫院評估
  - 震驚、擔心、憤怒、羞憤.....
  - 可能會暫時難以接受。



# 當帶班遇到ADHD的學生時可能的情緒

- 生氣
  - 擔心
  - 緊張
  - 挫折
  - 失望
  - .....





# 向家長聯絡溝通時的小技巧

- 覺察自己在學生發生事件時的情緒。
- 記得原本目標：為了共同協助學生。
- 針對事情的描述，避免評價的語句。
- 當請家長帶學生去醫院評估時，需清楚表達原本的擔心：
  - 詳細的評估可更了解孩子的狀態。
  - 孩子的辛苦。



# 如何協助注意力不足/過動症 (ADHD) 的學齡期學生？

- 給老師的其他相關建議
  - 把學生的座位排在第一個
  - 一次只跟個案說少數的指令，並且在交代指令時盡量減少周遭刺激
  - 時常提醒學生注意規則
  - 教導學生策略（如養成寫便利貼的習慣）
  - 讓學生有充足的運動（即使是教室內運動也行）
  - 鼓勵學生用語言表達自己的情緒與需求，或尋找屬於自己的情緒抒發方式



# 如何協助注意力不足/過動症 (ADHD)的學齡期學生？

- 藥物治療的評估與配合
  - 特別要注意症狀是否已經開始嚴重影響孩子的情緒與人際關係。
  - 即使接受藥物治療，也一定要陪伴及幫助孩子發展自己的適應策略。
  - 肯定孩子願意接受藥物治療的動機。
  - 只要有任何不適擔心，都鼓勵家長與孩子回診和醫師討論。



**ADHD也會有自己的天賦**



謝謝聆聽

