

注意力不足缺陷過動症(ADHD)問與答

義大醫院復健科職能治療師/李采盈

1. 在家寫作業時，常常寫到一半就開始放空導致作業常常寫很久都寫不完，怎麼辦？

寫作業之前可以和孩子一起將作業分成幾個部分，不是依照科目分開而是依照孩子可以完成的時間，例如：國語生字作業一次四行，寫完四行就休息一下。或是觀察孩子注意力能夠維持多少時間，來設定每段寫作業的時間長度，時間一到就可以休息一下離開座位上廁所或是喝水，回來再繼續。其中，休息的時間長短以及休息時可以做的事情都需要事先和孩子討論好。也可以做一個簡單的列表，每完成一個部分就打勾，讓孩子可以明確的知道自己的完成度，給予孩子成就感及提升動機。

2. 常常和孩子說這個不要做那個不要做，為什麼孩子總是聽不進去？

與患有注意力不足缺陷過動症的孩子說話時，謹記以下幾個重點：

- 說話速度放慢
- 內容盡量簡單明瞭
- 與孩子說話的距離需適當
- 盡量與孩子同一高度溝通
- 說話盡量不「不要」作為開頭，直接告訴孩子他現在能夠做什麼

謹記以上與孩子說話的原則，便能確定孩子每次都能夠準確的接收你要傳遞的訊息，記得當孩子表現不錯時也不要吝嗇給予讚美唷！

3. 老師常抱怨孩子在學校上課時，常沒辦法好好地坐在位子上，動來動去，該怎麼辦呢？

可以和老師討論關於座位的安排，讓孩子在座位上小小活動的時候不至於影響到班上的其他同學。

另外，可以與老師討論，在靜態的上課過程中，如果老師發現孩子開始動來動去時，是否可以給予孩子一個合理的活動機會，例如：請孩子幫老師發作業或幫老師擦黑板等，讓孩子能夠滿足他動的需要，且不會讓孩子在學習過程中，因為動的需求產生挫折而減少學習動機。

最後，在日常生活作息中提供給孩子適當的運動量也是必須的，家長可以計算什麼樣的運動量是可以讓孩子的注意力較集中且活動量適當。

4. 孩子因為上課不專心或是常離開座位而常被老師點名，導致同學對孩子觀感不佳，現在孩子都不想去學校上學，怎麼辦？

使用上一個問題的做法來解決孩子常離開座位的問題；而問題中提到被老師

點名的部分，建議可以計算孩子的注意力大概可以維持多久時間，孩子注意力開始渙散之前，便可以稍微轉換一下情境，或是給孩子離開座位一下子的機會；與老師討論關於在課堂中，當老師發現孩子開始不專心時，可以避免直接點出名字，用「有人」開始不專心了或是假裝說我來看看誰沒有在注意聽等方式，這樣不僅可以避免孩子常被點名造成刻板印象，也可以同時提醒全班的同學專心上課。

面對孩子在學校發生的問題，請不要害怕找老師討論，不論學校老師、家長及治療師我們就是一個團隊，一個能夠幫助孩子學習和成長的團隊。