# 優勢引導弱勢

若能善用ADHD孩子的興趣喜好,藉由孩子動機高的行為或活動(優勢),讓他在適切情境下有表現並獲得成就感,帶動他在情境中的注意力表現(弱勢)。

## 熱心助人,賦予責任,延長注意時間:

例如:ADHD孩子常熱心協助他人,大人可以賦予小幫手任務,上課前協助老師發下節課習作、上課中協助擦黑板,都可協助孩子注意力持續。

## 以興趣出發,增加練習動機與成就感:

ADHD孩子大多喜歡發表意見、表演,但在造句、作文等需要注意力投入的任務中,容易抗拒或隨意完成。可鼓勵孩子參加演講比賽、話劇表演,如此一來帶動他參與寫劇本、記台詞與走位,更能讓孩子從中受到課業外的肯定。

## 立即、活動性回饋,成為時間小主人:

ADHD孩子喜歡有搭配好後果的挑戰,因此,可以與孩子約定,例如:30分鐘內寫完10題計算題,可以有30分鐘溜直排輪,25分鐘完成則有35分鐘,35分鐘完成則有25分鐘。依努力程度給予回饋,孩子動機更高,而且慢慢也會有時間感,知道自己多少時間完成多少事情,成為自己時間的小主人。



# 您是孩子的啦啦隊

專心是需要學習,

更需要家長陪伴孩子將注意力地基打穩,

一階階逐步成長,

給予適當預期、鼓勵專注地達到預期目標, 增加孩子成就感,

激發動機去挑戰一次次的困難!

但,如果在陪伴歷程中, 仍有任何疑問或是困擾, 請聯繫各地醫院兒童青少年心智科, 將由治療團隊給予您適切評估與建議。

### 社團法人高雄市臨床心理師公會 83399鳳山郵政第27-88號信箱

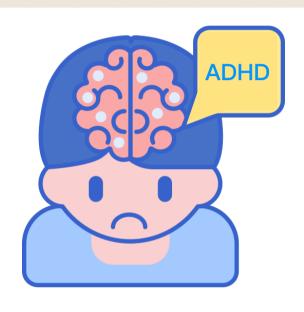


服務專線0982-626863 http://www.kcpa.org.tw 衛生福利部補助

謝玉蓮、廖婉如、楊景琦、林勇勝 臨床心理師群編制

# 【廣告】

# ADHD孩童注意力 困難與協助



理解孩子困難 用優勢能力引導弱勢表現 發現孩子亮點 未來,將會不同



## 生活處處需要注意力

生活處處需要注意力能量投入,但大腦本 會選擇對自己較有利的後果,孩子天性就是 玩,因此要孩子持續完成辛苦的生活任務,更 需要環境中的大人協助孩子『學習如何專 心』。在協助孩子前,理解孩子在注意力方面 的困難,建立對孩子適當地期待,更能看到孩 子優勢能力。

### 注意力不足過動症 (簡稱ADHD)

注意力不足過動症為一種<mark>腦部功能異常</mark>之疾病,主要症狀類型為:注意力缺失、過動與衝動,需在12歲前就有數種這些症狀表現。

注意力不足困難,會隨著年齡增加日益明 顯,在不同情境注意力困難表現如下:

學校:文具常常不見、做學校功課或是寫考卷容易粗心犯錯、漏題或看錯題目,成績表現不穩定。

在家:生活自理都得叮嚀,每天爸媽只能催催催,但看電視、打電動、做自己喜歡的遊戲十分專心,對其他事卻顯得無精打采。

在社區:沒有注意到紅綠燈變化而可能闖過去、在大賣場因為看自己有興趣的物品駐足過久而走失、和同伴遊戲難持續、忘記別人說過的話或是約定。

也因孩子在不同情境造成上述這些注意力 困擾,容易讓大人或同儕誤解他們故意搗亂, 也容易引發衝突,長期下來衍生其他問題。雖 然ADHD有生理上的困難,醫療上也有安全有 效藥物治療,不過,若能同時搭配適當多方策 略,以及調整對孩子適切期待,並給予具體鼓 勵,更能看見這些孩子亮點!

# 分心,不是他的錯!只是找不到好方法!

專心是需要學習的,完成一件事,ADHD的孩子要比一般孩子花更長時間和更多努力,不是因為家長態度不夠兇或孩子缺乏意志力,而是ADHD孩子腦部功能異常影響。 家長在協助孩子前,需要調整教養孩子方式,減少批評或責罵模式, 理解孩子狀況,運用方法與調整環境,讓孩子,更能相信自己!



### 降低3C產品使用,增加生活化體驗學習

長時間使用3C容易讓孩子習慣快速回饋,然而閱讀、寫功課是需要「耐煩」注意力持續及注意力分配。因此,請帶著孩子走進大自然,看看四季變化、找尋叢林鳥叫聲、讓孩子眼見為憑、動手操作學習,將課內學習課外化,擴展孩子探索好奇心,慢慢的,遇到疑惑,親子共同閱讀找尋答案,慢慢地,孩子上課投入了,因為,他正在享受「耐煩」所帶來的樂趣。





降低3C使用量,學習規劃留白時間,激發探索好奇心

### 給予簡單、清楚、明確、正向指令,建立孩子勝任感

在增加生活化體驗學習歷程中,家長也學習著表達清楚指令,彼此有眼神接觸時,以『要.....』取代『不要.....』,例如:「眼睛看課本」取代「不要分心」。並先給予一個指令,當指令成功率增加,再慢慢地增加二到三個指令,讓孩子的注意力廣度增加。並在孩子開始執行時、執行後都要給予兩階段肯定,例如: 你把明天要上學的書都一本本檢查放進書包,真的很努力。具體地說明孩子努力過程,激發孩子內在動機。





眼神接觸可讓孩子清楚接受到訊息,肯定自己的努力

### 給予視覺線索提示、建立檢查習慣

請和孩子討論專心目標,畫出視覺線索,讓孩子在生活中練習覺察分心狀態,並提醒自己,例如:和孩子約定寫10題數學,畫一個沙漏圖貼在書桌前,討論如果寫功課時抬頭看到沙漏圖,就表示自己分心,要提醒自己該回到寫功課狀態。

而孩子整理書包、寫多項功課,也可一起製作視覺提示卡, 將檢查步驟畫成提示,讓孩子練習可以做記號、刪除待完成 事項等,建立檢查的習慣,並鼓勵孩子主動性及進步。





視覺提示可協助孩子分心時,提醒自己回到專心狀態