68

有獎徵答

一、跟孩子說話時，應採用哪些原則？

□簡單　□清楚

二、家長如何幫助孩子專心？□培養孩子固定的運動習慣　□給予孩子固定的學習或讀書地點

家長：

學生：

班級：　年　班

（四）教學項目調整

1. 學科補救教學
2. 將發展性學習目標（如：時間管理技巧、社交技巧等）融入課程
3. 將學生個人的興趣或喜好（如：運動、美術）融入教學課程中

◎自我檢測 家長版—你懂得幫助孩子專心嗎？

你是否具備「幫助孩子當專注小天使」的能力？以下家長適用的檢核表，每做到一項得一分，符合 10 分以上，家長就能慢慢在孩子身上，看到轉變的驚喜。

（一）家中布置

1. 給予孩子固定的學習或讀書地點
2. 保持書桌桌面潔淨
3. 減少房間中的雜物以避免分心

（二）行為管理

1. 利用堅定語氣，給予孩子明確的指示
2. 訂定始終一貫的行為規則
3. 用前後一致的態度，處理孩子的行為問題
4. 讓孩子為自己犯的錯收拾善後（如：弄壞的玩具，用自己零用錢賠償）
5. 具體的稱讚或責備（如：能在稱讚/責備時指明人、 事時、地、物）

（三）規律的生活作息

1. 與孩子約定起床與上床睡覺的時間
2. 儘可能固定用餐時間（如：早上七點吃早餐）
3. 每天有固定的休閒活動時間
4. 每天有固定的溫習及寫作業時間
5. 寫作業時，父母會在旁邊或提供協助
6. 培養孩子固定的運動習慣

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國 102 年 6 月

報乎你知

第六十八期

發行人：傅肇箕

有獎徵答解答篇

一、可用「停、想、選、做」的四字口訣提醒哪類的孩子？

■喜歡用聽覺學習的孩子　□喜歡用視覺學習的孩子

二、可用紅、綠、藍…等顏色圖卡提醒哪類的孩子？

□喜歡用聽覺學習的孩子　■喜歡用視覺學習的孩子

資訊交流站

尋找專心風格，陪他一起做（下）

摘自親子天下雜誌 孟瑛如（國立新竹教育大學特殊教育系教授）

步驟二：跟孩子說話的原則：簡單、正向、清楚、可行

孩子有時無法獨立完成工作，可能是大人給的指令太快、太多或過於含糊，造成孩子有問題不知如何開口問，無法獨立完成工作便成常態。只要說慢一點，簡單一點，具體一點，正向一點，並且示範多一點，很多孩子便能學習慢慢獨立完成工作。

簡單來說，就是多使用「HOW」的句子，少使用「WHY」的句子。針對不同類型的特殊孩子，我們可採用以下策略：

●針對常會伴隨過動現象，易受小事干擾而分心，思想衝動且健忘，厭惡認知學習上需要持續專心、活動的注意力渙散孩子：

年紀大一點的孩子，可以條列式的方式交代工作，並以文字、注音或圖畫，說明如何完成各項工作步驟，讓他依說明步驟執行。年紀小一點的孩子，則可給予完整的流程圖，讓他依步驟做事，完成後，再給予鼓勵。一段練習時間後，再慢慢加深工作的難度。

● 針對常伴隨退縮與行動遲緩現象，需花很長時間去完成一件很簡單事情的注意力不足孩子：

可把工作簡化成幾個步驟，示範給孩子看後，要求他自行逐步操作一次。每完成一個小步驟均可視情形給予獎勵，同時邊操作邊提示口訣或重點，藉由放聲思考方式，協助其完成工作。

訓練常會伴隨疲累與分心現象，做一件事常需分多次完成的注意力短暫孩子，建議將工作分成更小的部分，然後一步一步的完成工作並給予適度休息。如，將作業分成若干小部分，要求孩子十五分鐘內完成第一部分；若達到目標，則可休息五分鐘，然後再繼續第二部分。

- 針對常會伴隨固執行為現象，會在上課或做功課時，只專注自己的固執行為的孩子：

為引起動機、逐步訓練注意力固執的孩子獨立完成工作的能力，可將工作中最簡單的部分留給孩子獨立完成，之後逐漸增加他獨立作業的時間。過程中間應注重轉移固執源（指能讓孩子注意力集中，卻非合時合地合宜的行為或物品），建立新行為的原則。如，喜玩衣領的孩子可儘量穿著圓領的衣服以減少其玩衣領的行為；喜亂塗鴉者，可要求雙手放背後上課，或兩手抓握課本讓課本立著。如此，孩子不能用手塗鴉或因課本立著，不易塗鴉，轉而產生專心聽課的新行為。

◎自我檢測 教師版──你懂得幫助學生專心嗎？

以下是教師適用的檢核表，每做到一項可得一分，符合 23 分以上，老師就能慢慢在孩子身上，看到轉變的驚喜。

（一）教室情境布置

1. 課桌椅的桌腳經過處理（如：包桌腳布），以減少學生搖動桌子而發出聲響
2. 將學生座位安排在靠近老師地方
3. 調整學生座位，遠離干擾性的刺激（如：不靠近窗戶或走廊）
4. 教室中布置情緒角（如：抱枕、絨毛玩具）
5. 教室設隔離區（如：隔離桌）減少分心行為
6. 教師穿著服飾以樸素為原則，避免分散學生注意力

（二）班級經營

1. 班級活動方面

1-1. 交替規劃動態與靜態的學習活動

1-2. 給學生合法活動機會（如：協助教師分發教材、擦黑板）

1-3. 提供適切的活動時間長度（如：依學生注意力幅度，安排適當活動時間長度）

1-4. 需要變更例行事務時要跟學生討論

1-5. 能在課堂給予學生適當的緩衝時間

2. 班級規定方面

2-1. 訂定適切的班規

2-2. 班規採用正向直述句方式陳述 （如：「請坐下」而非「請不要站著」）

2-3. 張貼主要的班規於學生容易看見的地方（如：黑板兩旁）

2-4. 確定學生明瞭班規內容並加以遵守

2-5. 對遵守班規的學生能給予適切的增強鼓勵

3. 行為管理方面

3-1. 善用行為改變技術（如：代幣法、忽視法、過度矯正法或隔離法）

3-2. 具體稱讚或責備（如：能在稱讚/責備時，指明人事時地物）

3-3. 能實施注意力訓練

3-4. 實施社交技巧訓練

3-5. 教師採身體親近方式提醒學生注意（如：靠近學生後才給予指令）

3-6. 對於行為表現提供立即的具體回饋

3-7. 教導學生監控自我行為

3-8. 提醒學生服藥時間

（三）教學技巧調整

1. 結構式的課程安排（如：教學單元系統化呈現）
2. 教導學習步驟
3. 教學時提供示範與練習的機會
4. 教學時給予學生提示與緩衝時間
5. 維持授課過程流暢
6. 提供適性的作業或工作

7. 教導學生問題解決的方法

意見交流