96

有獎徵答

一、職能治療師陳宜男給過動兒的三帖良藥是

□調整作息 □組織生活 □情緒支持

二、本年度樂學班校外教學的地點是

□御鼎興醬油廠 □麥當勞 □溪湖糖廠

家長：

學生：

班級：　年　班

訊息快遞

★本年度樂學班的校外教學活動已圓滿結束，感謝一同參與的家長們，如有任何意見，歡迎在「意見交流站」留言。

御鼎興醬油廠

溪湖糖廠

彰化縣新港國小 特教專刊 中華民國105年12月

報乎你知

第九十六期

發行人：陳曉琪

發行單位：輔導室

有獎徵答解答篇

一、當孩子視知覺發展不佳，可能會造成哪些影響？

■注意力不集中　■無法具體描述

二、可以跟孩子玩哪些遊戲，來提升孩子的視知覺能力？

■丟接球　■拼圖

資訊交流站

給「過動兒」的三帖良藥～調整作息、組織生活、情緒支持

職能治療師陳宜男-兒童遊戲窩 2016-06-17

俗稱的「過動兒」泛指注意力缺失過動症中「過動/衝動型」或是「混合型」的孩子，這一群孩子有如永不停歇的馬達一樣，時時刻刻充滿了活力。也許對一般孩子而言，時時刻刻充滿活力是正向的事情，但對於「過動兒」來說，卻充滿了更多潛在的問題，諸如經常手忙腳亂、坐時扭動不安、難以安靜玩遊戲或寫功課、生活脫序缺乏組織；除此之外，也經常因為魯莽和無法控制情緒而招惹他人進而不受歡迎。其實孩子會有這些負向的行為表徵有時並不是他們故意的，而是大腦內部出現了一些功能障礙，如多巴胺或正腎上腺素分泌與吸收出現問題，而透過特殊藥物的控制與協助下可以獲得不錯的改善成效。

然而，藥物對許多家長而言，難免會產生一定程度的擔憂，例如會不會有副作用或會不會成癮等。此外，基於專業的角度而言，光靠藥物的改善也許在服藥初期也許有不錯的效益，但如果沒有適時的給予良好的環境、教學技巧和親職教養方式，長期下來恐將會是徒勞無功。

以下針對這些「過動 / 衝動」的孩子開立三帖「非藥物」的良藥，希望可以有效改善他們因「過動 / 衝動」所帶來的麻煩與困擾：

第一帖：有效的學習

1、注意孩子在學習過程中的情緒問題，例如挫折感、無聊感或恐懼感。這些孩子經常會經歷被他人放棄或責罵而容易有挫折感，應該給予適時的鼓勵和安慰。要記住，這群孩子會比一般的孩子更容易記住失挫折與不愉快，甚至逐漸習慣挫折而放棄自己，未戰先敗。

2、他們需要固定的學習時間，且需要家長的陪伴，建議每天至少空出半小時陪孩子做靜態的學習活動。透過陪伴可以適時給予回饋與分享學習經驗，使孩子能獲得更有效率的處理方式。

3、在學校，也要有固定的學習時間，不建議利用下課時間來加強學習或處罰性給予額外作業，這樣只會讓他們在下一堂課更坐不住。

4、適時用遊戲的方式增加課程的有趣度，通常這群孩子對於有趣的遊戲比較有動機且可延長願意學習的時間。例如，30 分鐘的學習時間裡，前 10 分鐘使用正規的教學方式，中間 10 分鐘融入有趣的遊戲方式，最後 10 分鐘再回到正規的教學方式並於最後測驗學習成效。

5、隨時檢查學習的進度，如跟不跟得上課程、作業寫得如何等。

6、反覆說明（尤其是不熟悉的事物），他們通常需要聽好幾遍，寫下來給他們看也是方法之一。

7、訂定明確的規則，規則要合理，並事先清楚告知。家長不能隨意破壞規則或妥協，而且要家長之間彼此有一致性的處理態度。

第二帖：有組織的生活

1、把重要的事情寫下來並張貼起來(例如書桌上或床邊)。這樣可以讓孩子知道下一步該做什麼，相對會比較安心。

2、這群孩子做任何事都特別需要「有組織」的方式，我們必須提供他們外在的組織，例如條列清單、功課表或時間計畫表。

3、家庭須有良好生活規律，家長可以做好榜樣，如晚上七點全家準時吃飯，八點為全家的閱讀時間等。

4、與孩子一起安排下課後的時間，依照事情的重要性安排優先順序。

5、對於孩子重要的事情有標準化的流程供參考，並藉此逐漸培養良好習慣，如收拾上學需要的物品。

第三帖：良好的情緒管理

1、協助建立良好的支持系統，在學校至少要有幾位可以傾訴的朋友，在家中至少要有一位親近且可溝通的長輩，千萬不要讓孩子有「怎麼都沒有人了解我」的感覺。

2、在學校盡量請老師分開處不來的同學，避免不必要的衝突，而增加不愉快的經驗。

3、允許適當的情緒出口，例如情緒不好或坐立不安時可允許孩子暫時離開學習或遊戲環境一下。

4、適時忽略孩子任性或無理取鬧的行為，勿因此而加以關注或輕易妥協，這樣只會讓孩子更變本加厲。只要在不造成傷害的狀況下，可以等到情緒平緩下來時再好好溝通。

5、培養良好的運動習慣，運動可以減緩負向的情緒，甚至帶來正向的情緒。

意見交流