

Q15 注意力不足過動症小朋友是否成年抗壓性仍較一般人低？

A：如果沒有接受治療，注意力不足過動症小朋友有 75% 會出現情緒障礙，可能會影響成年後的抗壓性；據統計，約有 3% ADHD 症的人成年後會殘留不守時、衝動或做事拖延，因此，早期的處理影響很大。

至於要看哪一科？最好是到專門的兒童心智科就醫，能獲得最直接的治療。

為過動學生 搭建學習的梯

行為管理 3 步驟

注意力不足過動症小朋友控制力較弱，講道理的方法很難調整其行為，只有讓他一而再、再而三地經驗行為的後果，她才會了解什麼行為該繼續或停止。可運用以下 3 個步驟來管理過動兒的行為。

1. 具體列出問題行為

老師需觀察整理，寫下學生的特性為何？是衝動？還是注意力不集中？人際關係障礙？而這些特性在生活裡造成哪些不良行為？列出問題行為時，應確實記錄行為發生的時間、地點、次數、情況。

2. 排定問題處理的順序

在許多問題中，選出對目前生活影響最大、最容易改變的行為來處理，避免把所有的問題一把抓，過多問題同時處理，不但無法得到好效果，反而徒增雙方的挫折感。

3. 擬定策略

藉由讓學生重複體驗行為的後果，增強好習慣，終止或減少不良行為。可採的方法有：

A. “關注”與“忽略”技巧交互使用。當學生出現不良行為時，在不影響教學之下，儘可能不去注意他的需求；當學生出現好行為時，則適度地給予鼓勵讚美。若孩子不聽話，大人一再嘮叨，不但沒有效果且會造成反作用。B. 運用暫時隔離方法及行為代價法減少問題行為發生機率。如過動兒出現抓人頭髮行為時，可罰坐 5 分鐘。C. 利用計點制度，做系統性的矯正。老師先列出兩張表。一張說明希望學生每天、每星期要做到的工作或責任，最好每天不要超過 5 項，視學生年齡均情增減。一張記錄學生希望得到的獎勵，當點數累積到一定時，給予他們希望的獎勵。一開始，目標不要訂太高，否則雙方都沒有成就感。D. 與家長合作，態度一致。E. 定期評估改善程度，修改計畫。由於問題行為有輕重緩急之分，每個階段的學生也各有其重要的學習課題，所以須定期評估目前的作法隨時發現問題，隨時修改。

讓旺盛精力化成熱心服務

依“美國精神疾患診斷標準”，注意力不足過動症小朋友有三項主要症狀，分別是注意力不集中、活動量過多，以及行為衝動。正因大多數的注意力不足過動症小朋友都有注意力不集中的現象，所以他們上課時，常喜歡講話、忍不住起來走動或東張西望。老師可採用“分段教學”，如在注意力不足過動症小朋友坐 10~15 分鐘時，看他快要坐不住了，就請他起來擦黑板，或發作業簿給同學。

注意力不足過動症小朋友是很可愛的，他們有永遠用不完的精力，老師們不妨擅用這種特性增加他們的活動，讓這些小朋友，宣洩過多的體力，以引導的方式，讓他們協助服務的工作，像抬水、抬便當等，有時更因為這樣而贏得熱心服務的美譽。

而做家長的，在小朋友回家後，也可盡量帶孩子出去活動。像放學後，帶他們去公園跑步、騎腳踏車，每天有一段固定的運動時間。這樣做不僅可讓小朋友發洩過多的精力，同時運動過之後，也比較能靜下來，變得較專心。