

## 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

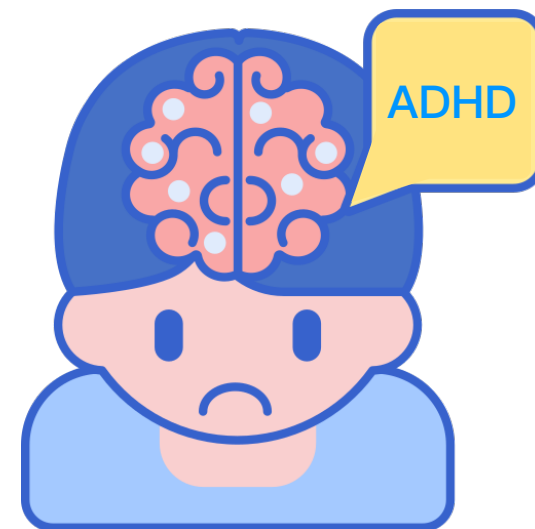
謝玉蓮、廖婉如、楊景琦、林勇勝

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**腦部功能異常**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。

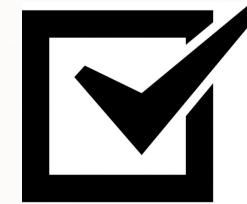


眼神接觸可讓孩子清楚接受到訊息，肯定自己的努力

### 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