

如何增進孩子的專注力

注意力缺陷過動症的認識與輔導

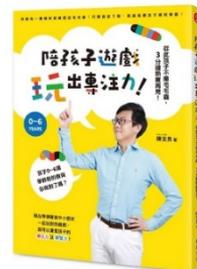


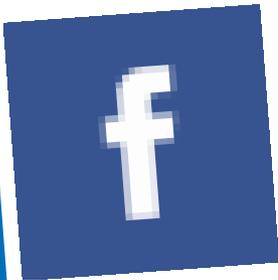
星願樹職能治療所負責人

曾任彰化基督教醫院復健科職能治療組長
彰化縣職能治療師公會第一、二屆創會理事長
職能治療師公會全國聯合會 理事
2016年優良職能治療師選拔 菁英獎
視覺專注力遊戲在家輕鬆玩1-5作者
陪孩子遊戲玩出專注力 作者

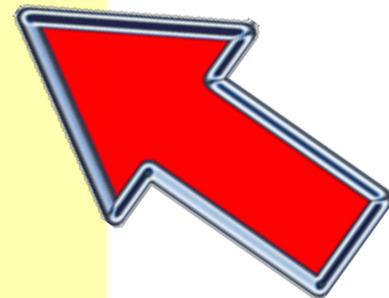
職能治療師 陳宜男

goof19811108@gmail.com





職能治療師 陳宜男



什麼是專注力？

... you can do
... you can do
...ing focus
... to feel free
... I cant live my
... understand
... to be

A decorative border consisting of two vertical columns of white dots, each column containing 15 dots, framing the central text.

SHOWTIME

有哪些事情可以讓你專心？

A decorative border consisting of two vertical columns of white dots, each column containing 15 dots, framing the central text.

SHOWTIME

有哪些事情會讓你分心？

陪伴與遊戲的重要性 (以家庭為中心的模式)



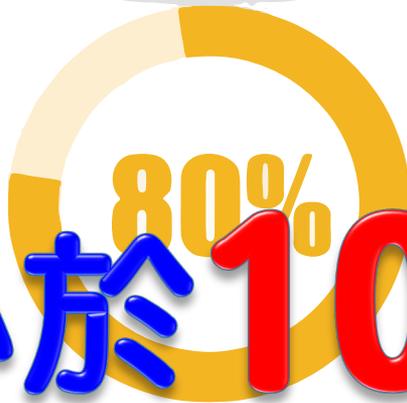
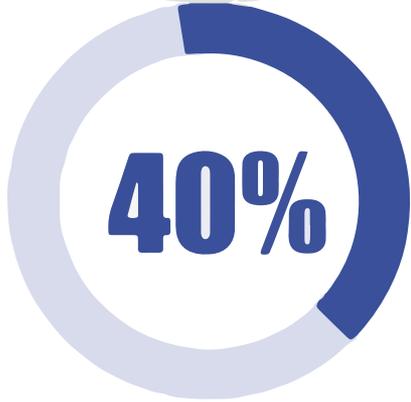
星願樹

職能治療所

STAR-WISH OCCUPATIONAL THERAPY CLINIC



您認為孩子有專注力
問題的比例有多高



小於10%



專注力不佳常見的狀況

- 經常無法仔細注意細節或者在做學校功課、工作或其他活動時，容易粗心犯錯。
- 工作或遊戲時難以維持持續注意力。
- 直接對話時，常好像沒在聽。
- 經常無法遵循指示而無法完成學校功課、家事或工作場所的責任。
- 經常在組織工作與活動上有困難。
- 經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作。
- 經常遺失工作或活動所需的東西。
- 經常容易受外在刺激而分心。
- 在日常生活中常忘東忘西。

什麼是專注力？

**上課常分心，
可能的原因是？**









HELP



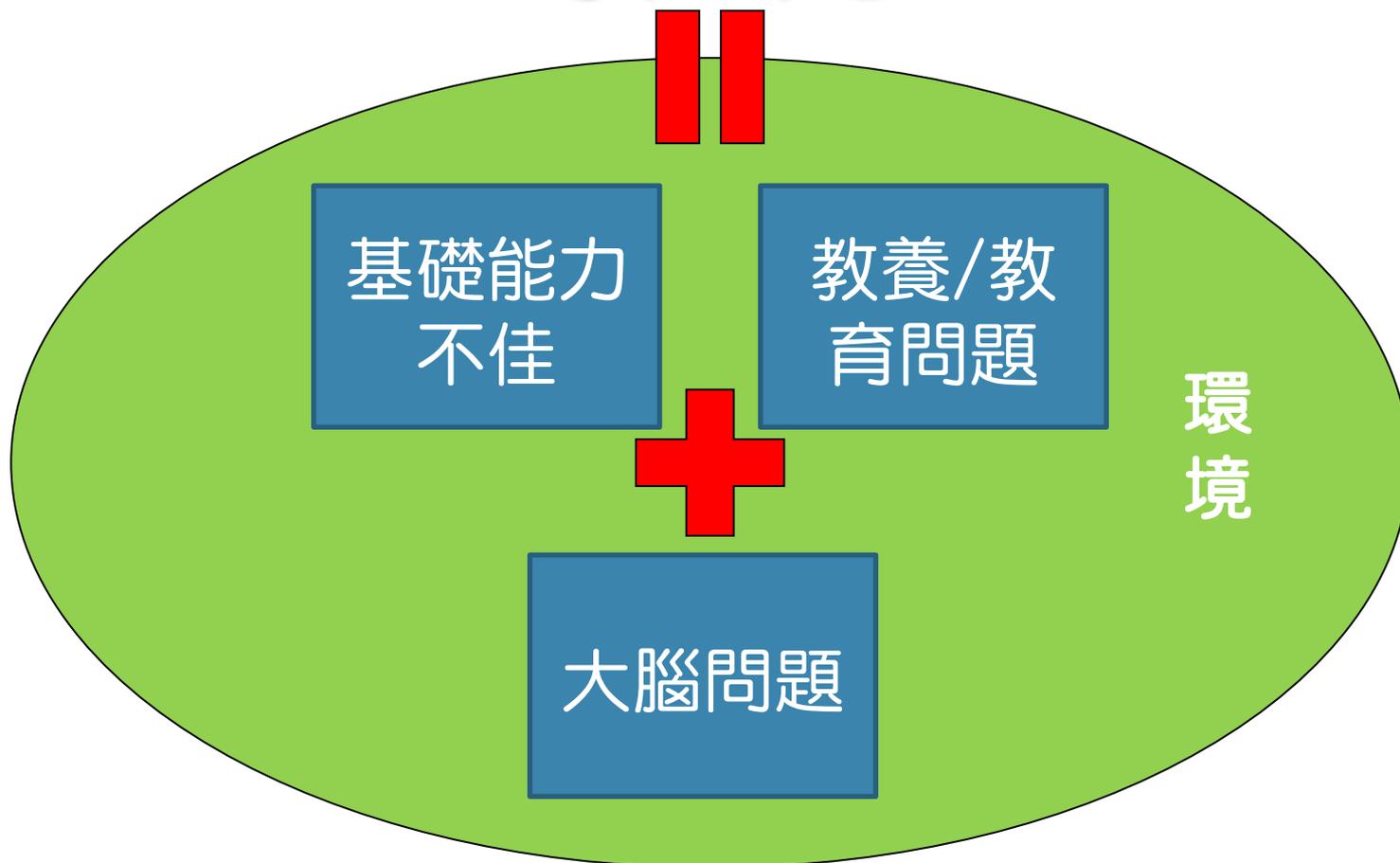


什麼是專注力？

如何才能算專
注力有問題

影響專注力的因素

專注力



A Attention
D Deficit
H Hyperactivity
D Disorder

ADHD (注意力不足過動症)

跳跳兔
為什麼不專心





1. 具**干擾功能或發展**的**持續**注意力不足及/或過動－衝動樣態 (pattern)，有不專注及/或過動－衝動之特徵，且上述特徵持續**六個月**以上。
2. 在**12歲以前**就有數種不專注或過動－衝動的症狀。
3. 數種不專注或過動－衝動的症狀在**二種或更多的情境**表現。
4. 明顯證據顯示症狀**干擾或降低社交、學業或職業功能的品質**。
5. 這些症狀不是單獨出現於思覺失調症或其他的精神病症，無法以另一精神障礙症做更好的解釋。

DSM-5[®]

精神疾病診斷
準則手冊

注意力不足過動症的五個迷思

老師常遇到的教育問題

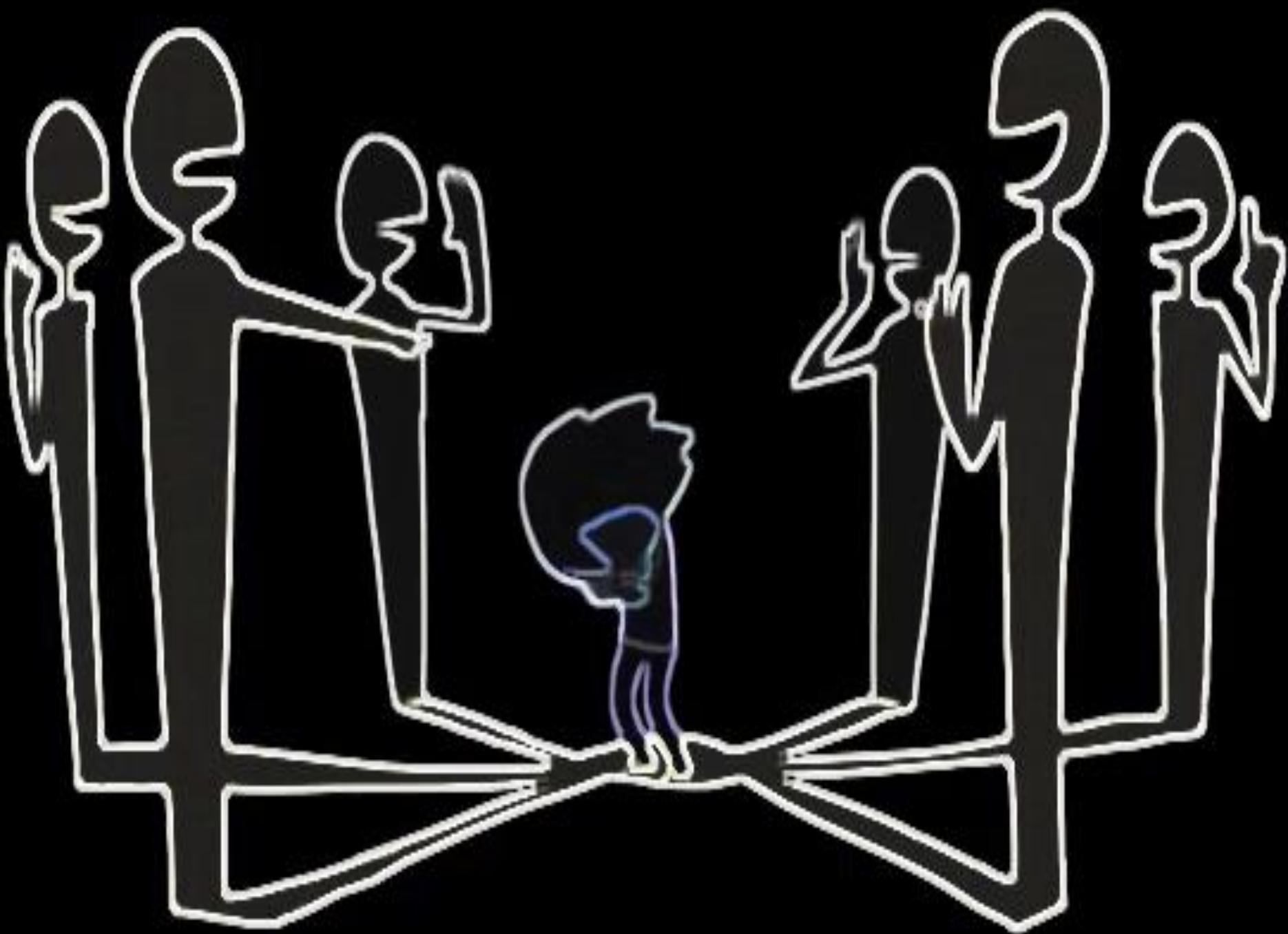




不是所有罹患ADHD的兒童都會有行為問題或是出現行為規範障礙

ADHD \neq 有行為問題





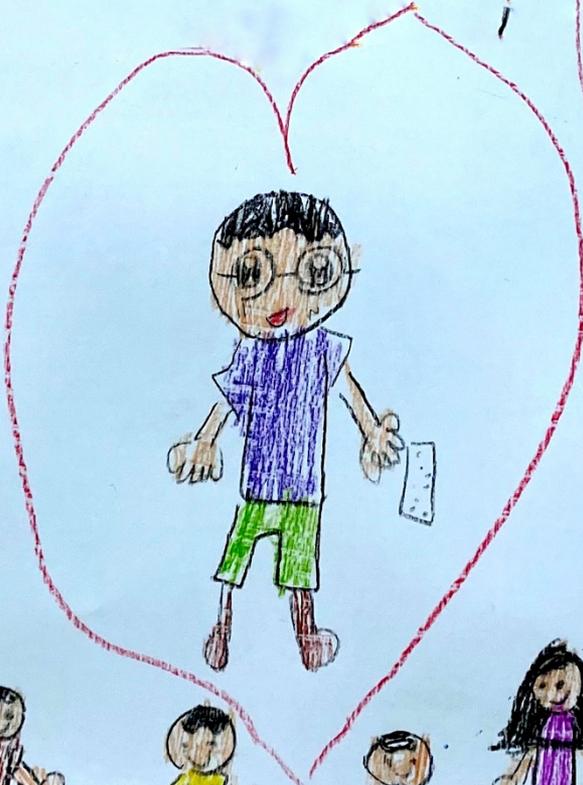
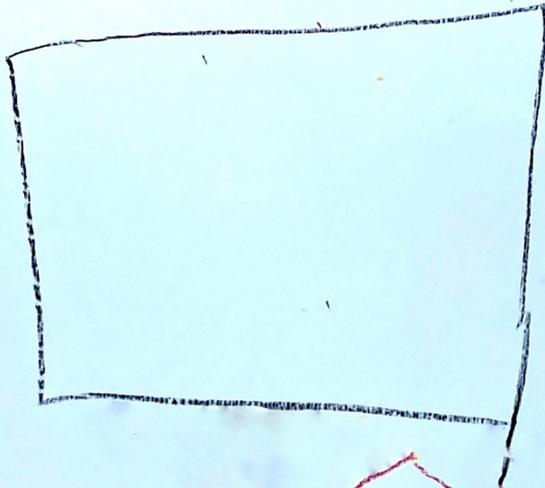
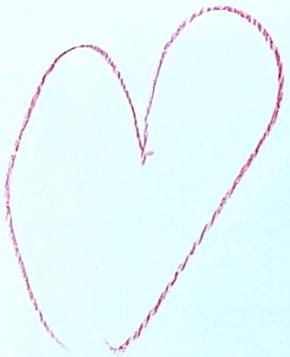


神经病！你才神经病！

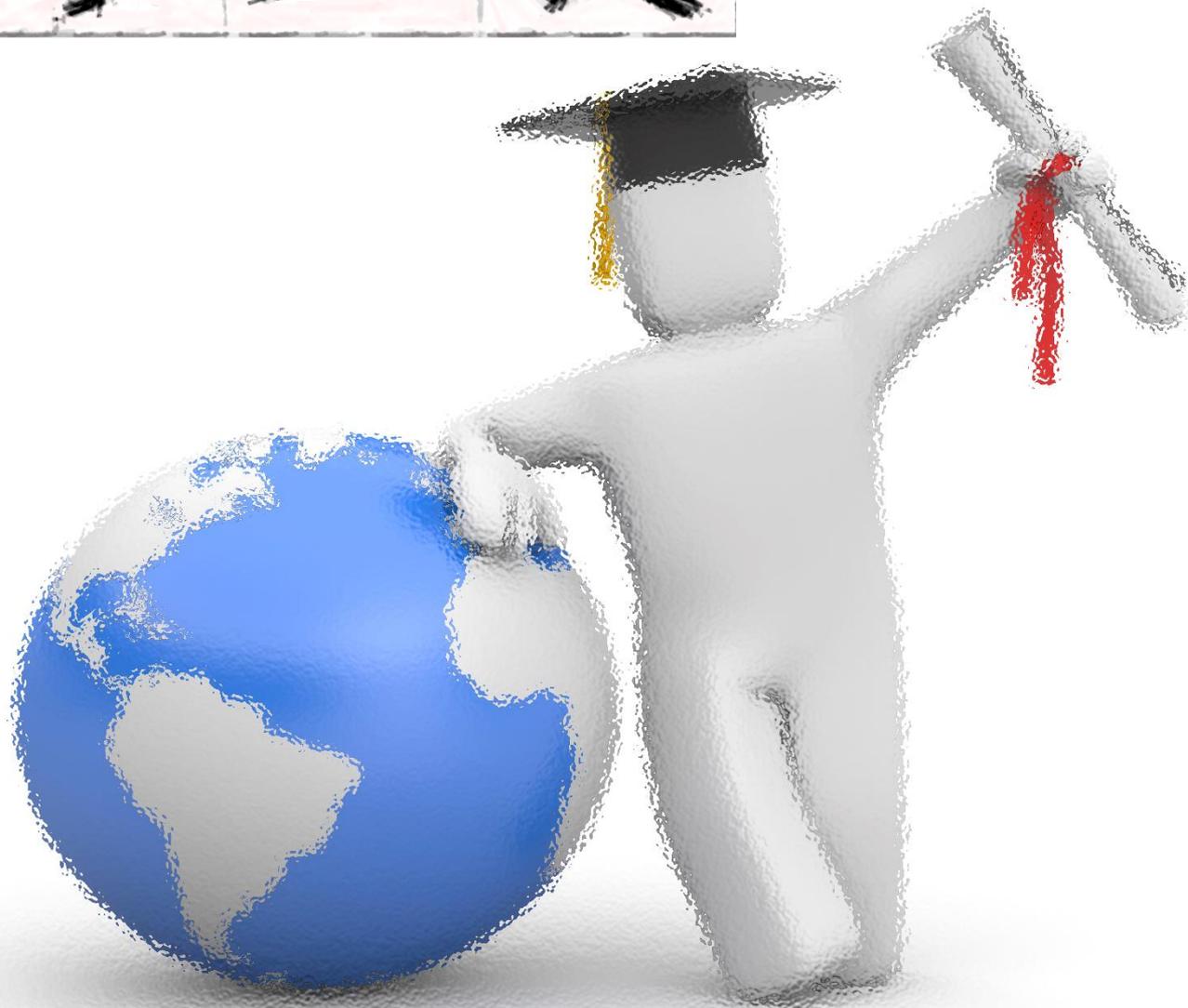




心理創傷



升學進義



班級領導與經營策略



和家長與老師一起 發掘專注力問題

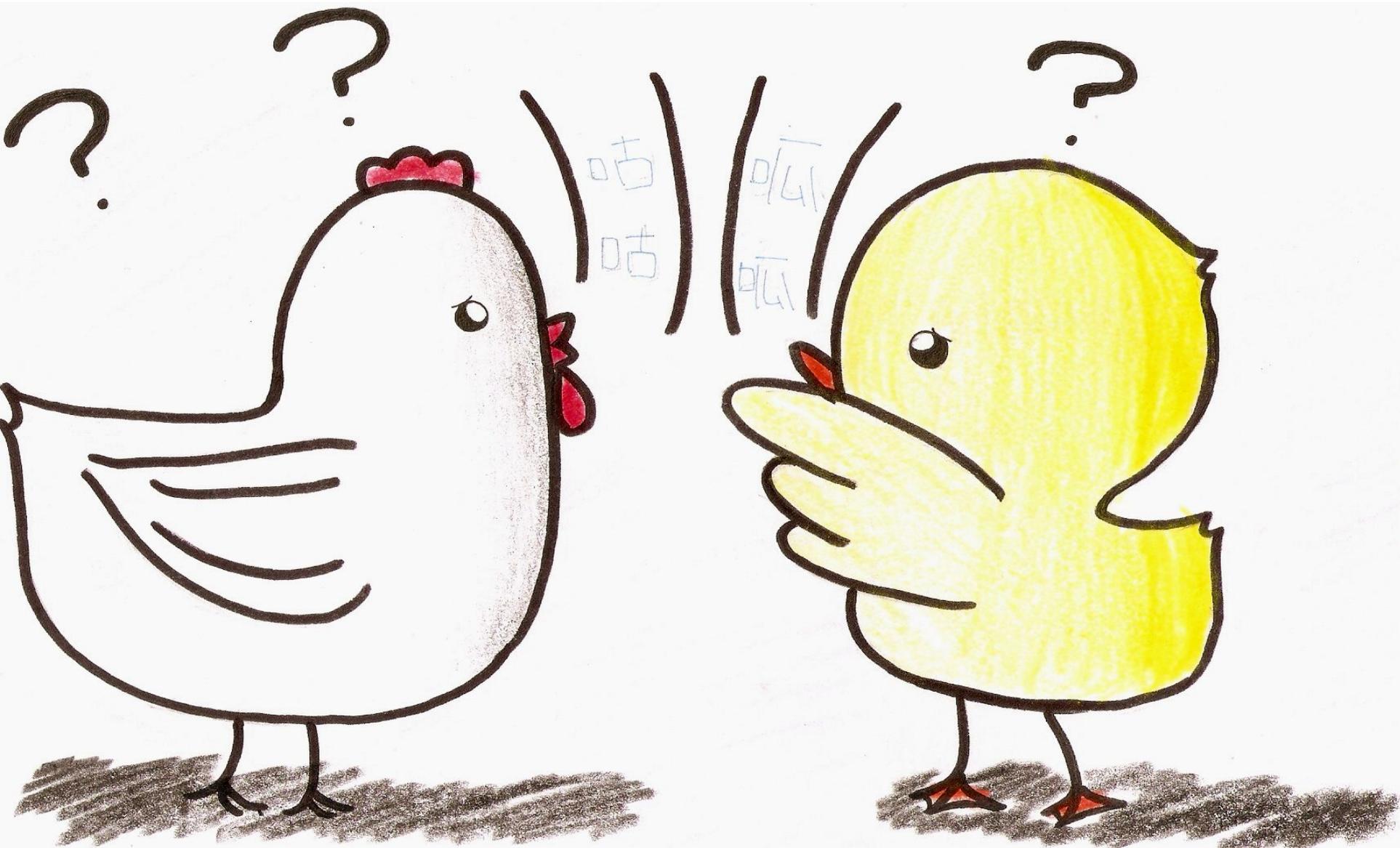


建 立 支 持 系 統

老師、學生與家長都需要



多嘗試跟老師溝通
問問他們有什麼想法或方法可以幫助自己

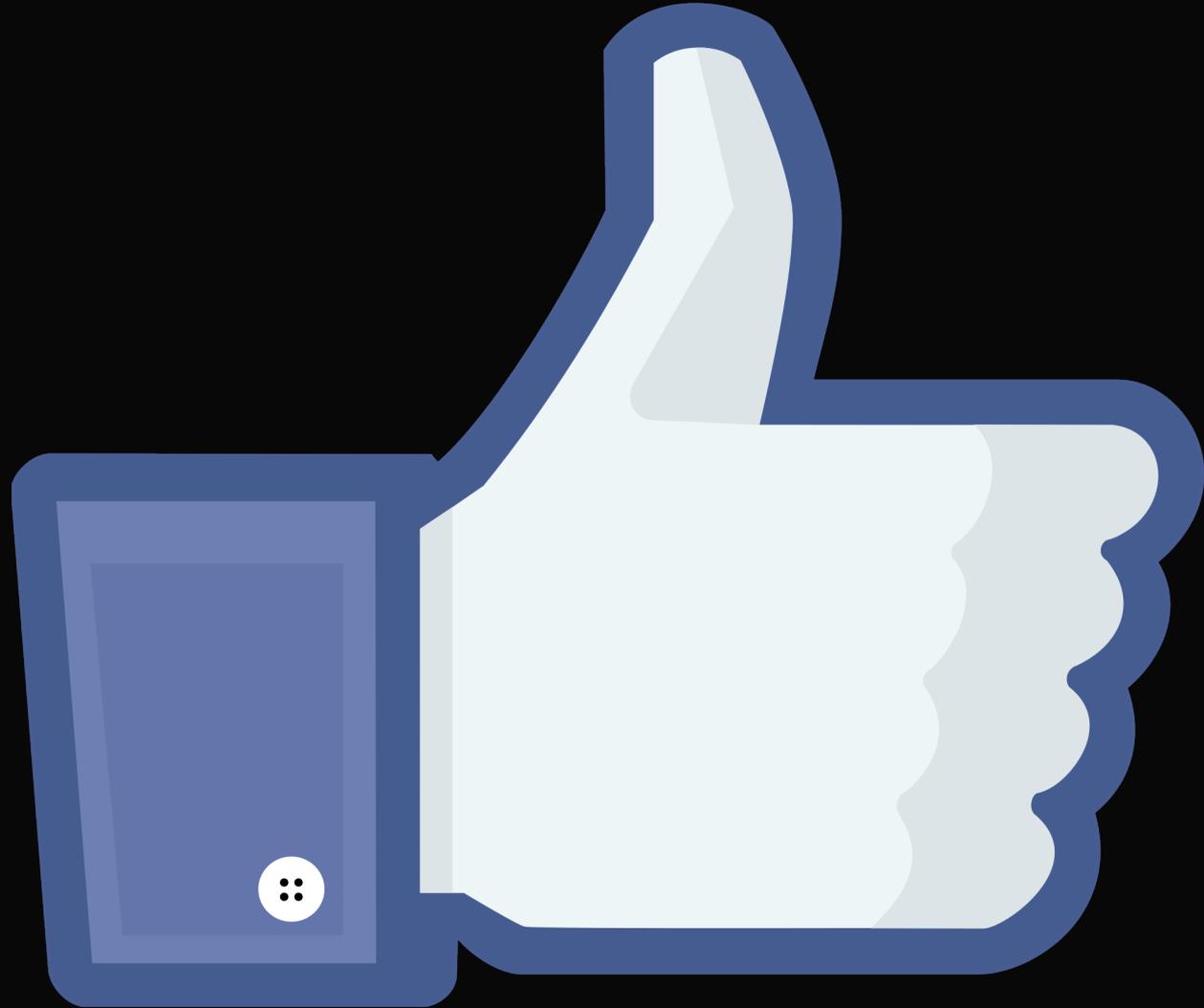


寫下規則，做好約定
將規則明列（可張貼起來），讓自己更安心



學 習 觀 察

見賢思齊，見不賢內自省



讓腦袋保持運作

多玩邏輯思考、記憶的遊戲





Overwork



無法完成工作。
腦容量不足。

ID=E04

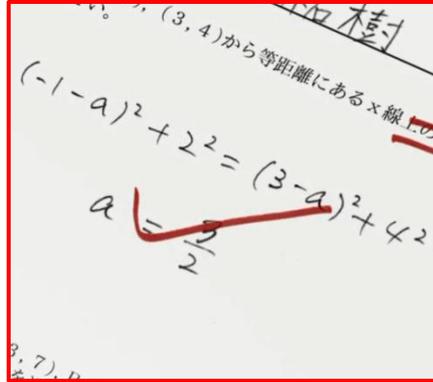
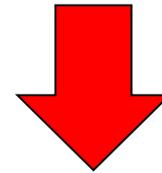
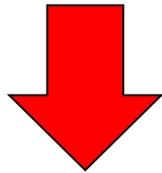
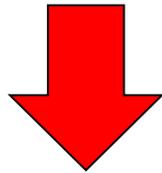
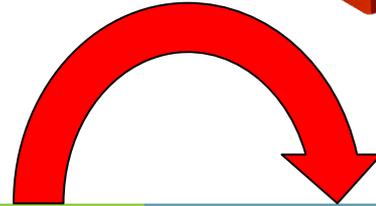
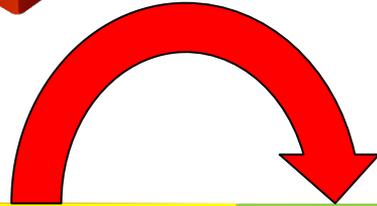
確定

寫作業遇到困難 怎麼辦？

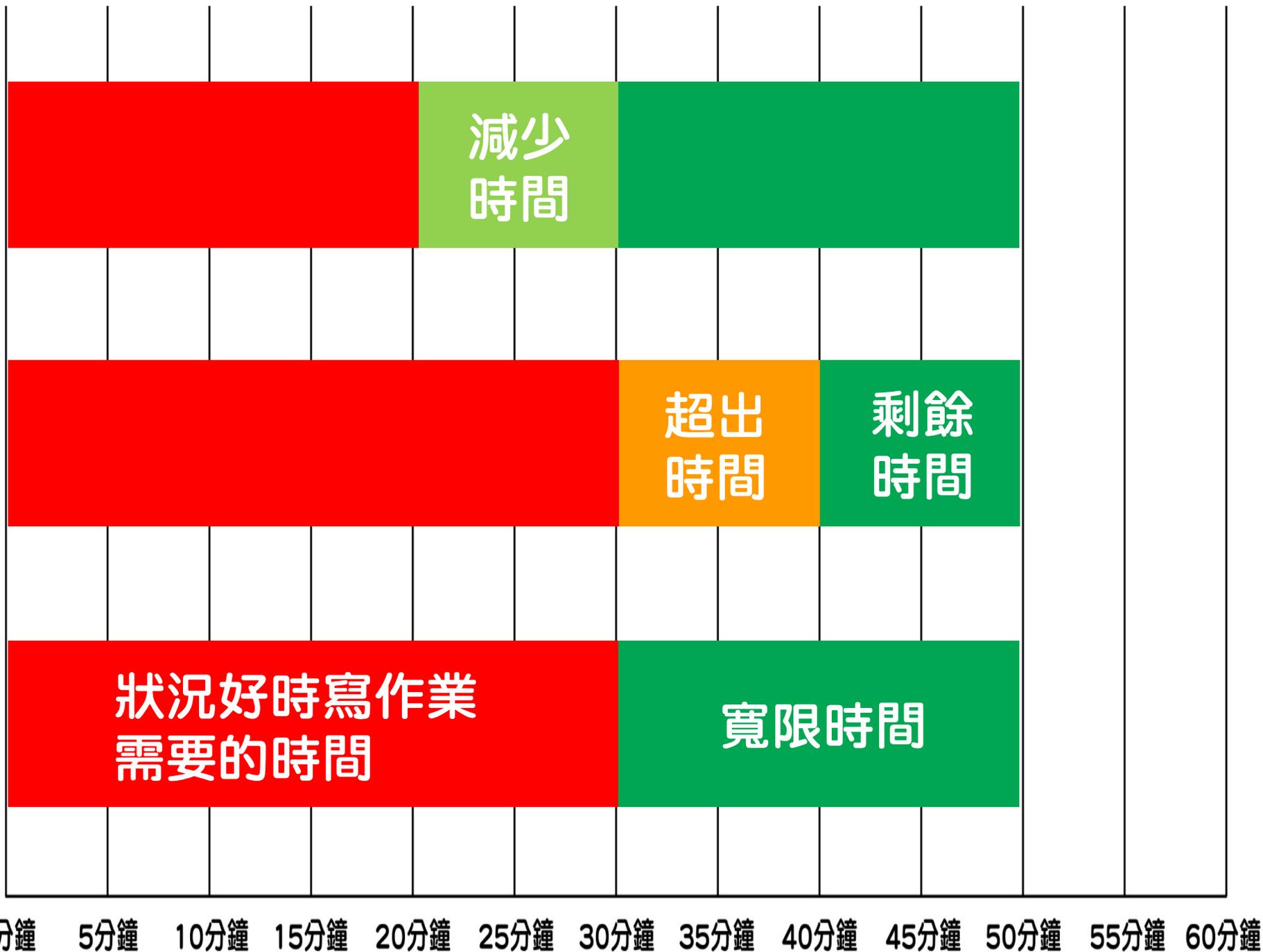


ん〜...

ああ 全然 終わらないよ！







自我引導訓練

- 第一：典範的示範
- 第二：外在的自我教導
- 第三：公開的自我教導
- 第四：逐漸淡化的自我教導
- 第五：隱藏的自我教導

培養

- 師生良好關係
- 主動學習動機

為優先

PRACTICE



練習正向的引導 / 說好話

1. 在走廊上亂跑的同學，就別想下課了。
2. 上課愛說話的同學，把說的話一句罰寫10遍。
3. 掃地時間不認真的同學，放學留下來重做。
4. 愛插隊的同學，以後都排最後一個。
5. 午餐沒吃完、慢吞吞的同學，就站著吃給大家看。
6. 上課慢進教室的同學，就在教室外面罰站，不要進來了。
7. 作業沒寫的同學，乾脆就別來學校了。
8. 又是你忘了帶東西，怎麼老是忘東忘西，是有長腦袋嗎？
9. ○○○你別再動來動去了，吵到大家了，再動就罰站！
10. ○○○你別再說話了，你影響到大家了，再說話就出去！

獎勵制度

- 發揮創意，設計一套獨一無二的獎勵基點制度。
- 設計原則：
 1. 以非實質的物品作為獎勵。
 2. 看得到也要能吃得到。（只是比喻，非指食物）
 3. 總是無法達成目標的學生之處理機制。
 4. 與家庭做連結。
 5. 讓學生常保新鮮感。

CASE

CONFERENCE

案例討論-個案背景

- 小茗，國小二年級，因學校適應問題轉學至某山區實驗小學，原以為轉學到相對沒有課業壓力的學校他會較適應，不過非但沒有改善，還遭受導師與同學的霸凌，老師經常當眾對他口出惡言，被同學踢肚子還被強逼跟同學道歉，家長多次到校關切，老師態度愛理不理，並數落家長要將孩子教好，並說：「單親家庭的孩子心理容易不健全，別只顧子賺錢不教好孩子。」家長氣急敗壞，但到校長室、輔導室申訴皆碰壁，更得來校長一句：「該名老師也是令學校頭疼、積極輔導的對象，我們也拿他沒轍。」

案例討論-在校學習狀況

1. 經醫院評估為「疑似學習障礙」
2. 喜歡閱讀，但閱讀興趣侷限在自然科學的書
3. 喜歡玩積木，可以天馬行空組裝各種造型
4. 上課時會故意搗亂，甚至向同學丟紙團或橡皮擦
5. 班上有特定幾位同學喜歡捉弄他，甚至出現攻擊行為
6. 課堂上會刻意頂撞老師和反駁老師所說的話
7. 上課時經常分心、動來動去
8. 考試成績起伏不定
9. 科任課老師對他無特別的回饋，科任課也無特殊狀況發生
10. 經常表示不想去上學，想留在家裡就好

案例討論-療育課程狀況

1. 喜歡上療育課程，罕有出現排斥的行為
2. 與熟悉的治療師與同儕相處尚稱良好
3. 對於新的治療師或同儕會出現退縮的行為
4. 在團體中喜歡爭第一，因此經常為了超車、搶位而與他人產生碰撞，也因此常與他人發生衝突
5. 在課程中雖有較多自己的想法，但在引導下能接受他人的想法
6. 較不喜歡談論學校的事情，但家中的事情則願意分享（較被動，罕見主動分享）
7. 在大動作的活動中，常因動作較急躁而失去重心跌倒
8. 衝動控制能力稍差，尚未聽完指令就急著動手執行，須等嘗試失敗後才會慢下來仔細聽指令
9. 能接受治療師給予的活動，包含學校課程相關的題材

案例討論-輔導/介入方案

- 個人面
- 學校面
- 家庭面
- 其他

感 謝 大 家



陳宜男
Occupational
Therapy

新知大眼講
駐站專家

親子天下嚴選
部落客

親·能·會·玩
駐站作家

我是
職能治療師



職能治療師陳宜男 兒童遊戲窩

<http://goof1108.pixnet.net/blog>