



情障學生的團體學習

宇寧身心診所 臨床心理師
謝明慧

注意力缺陷及過動症

- 此診斷有三個不同向度
 - 專注力
 - 衝動/過動
 - 對立反抗
- ADHD不只是注意力的問題—自我規範的問題
 - 對於時間感的困難
 - 只有「現在」，缺乏「未來」



注意力缺陷及過動症

- 持續專注的困難
 - 過濾訊息不是問題
 - 容易分心
 - 延宕滿足的困難



注意力缺陷及過動症

- 控制衝動的困難
 - 走捷徑
 - 冒太多險
 - 理財困難
 - 衝動思考



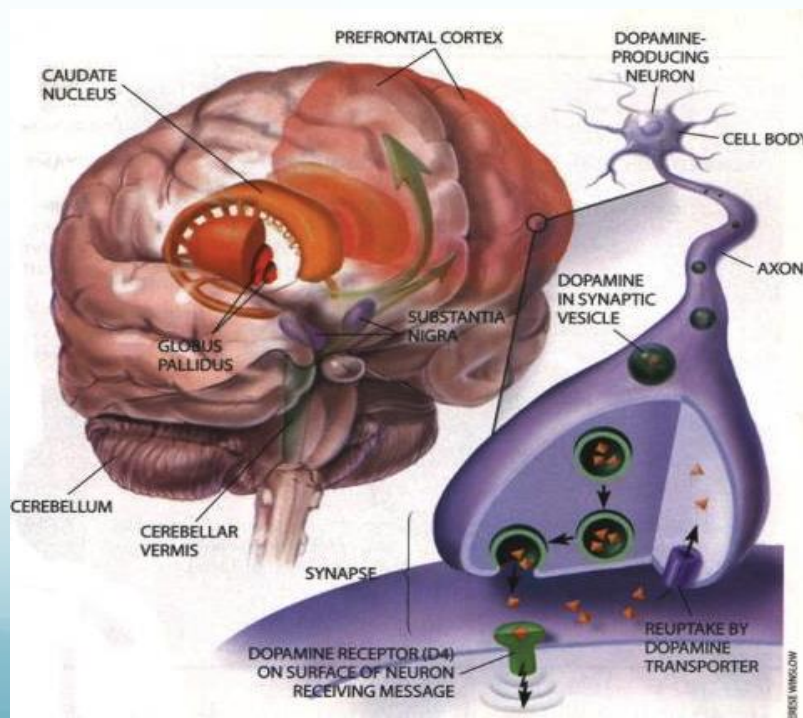
注意力缺陷及過動症

- 動作太多的困擾
 - 活動量太高
 - 過度反應(hyper responsive)



注意力缺陷及過動症

- 遵守指示的困難
 - 與分心、衝動控制、計劃能力有關

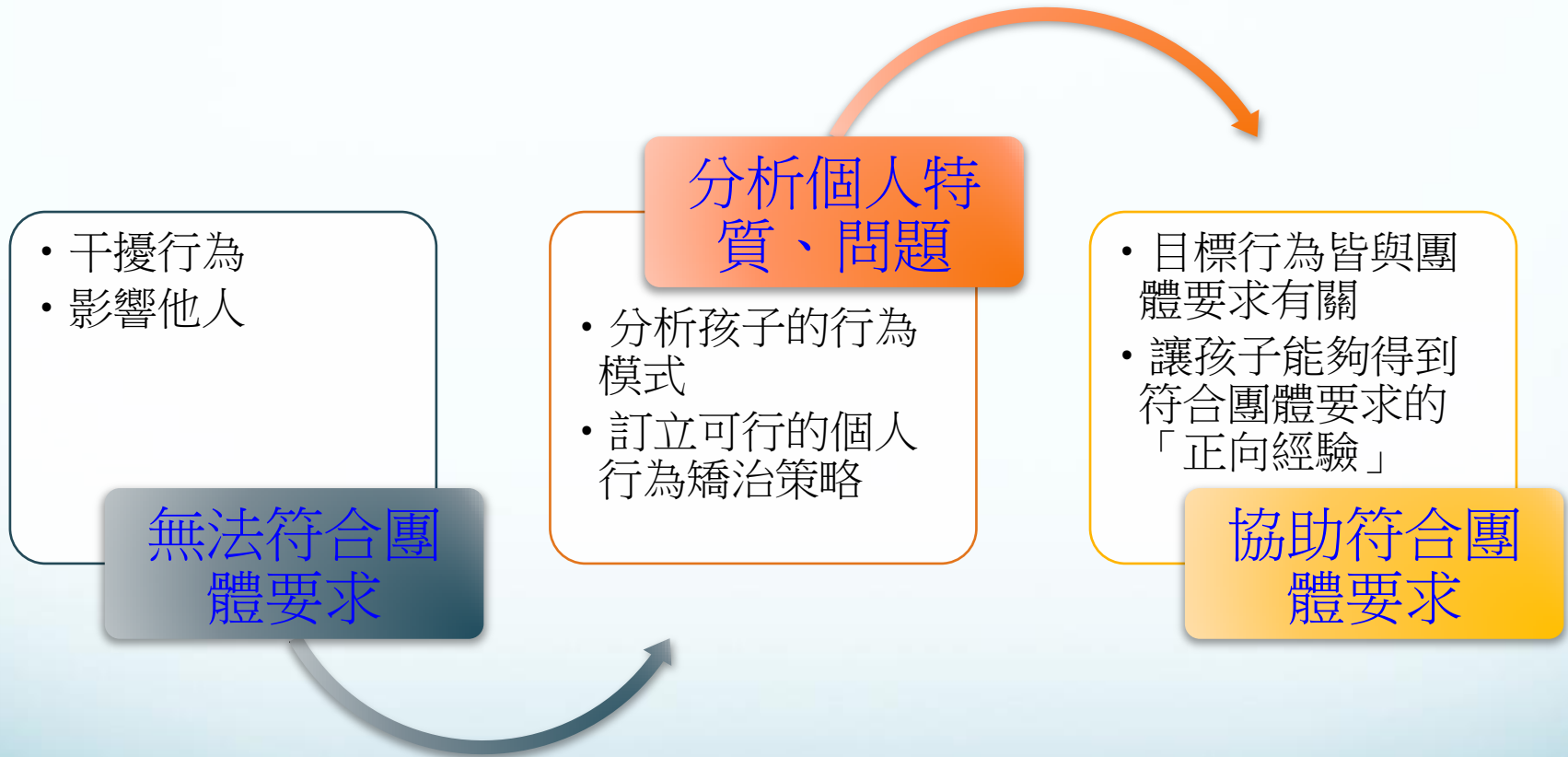


注意力缺陷及過動症

- 表現不穩定
 - 不是沒有能力做到，但是無法像別人一樣保持穩定工作效率的模式
- 長期下來，有較高的挫折感，人際關係的挫敗感



班級經營—A D H D



班級經營—ADHD



- 規則及指令清楚、簡單，具體呈現
- 獎懲及回饋必須快速及立即，但必須事先計劃、有系統及組織
- 給予較一般孩子更強的社會性增強或指正
- 獎勵要先於處罰
- 獎勵的內容要經常更換，代幣制度可以使用一學年以上
- 期待心理是關鍵，活動轉換間要讓孩子有心理準備
 - 複習規則
 - 複述

班級經營—ADHD

- 提醒老師
 - 前後一致
 - 不要把孩子的問題當成自己有問題
 - 接納孩子是有障礙的
 - 練習原諒—降低自己的壓力



班級經營的困難



班上的課業
進度、秩序
的維持



個別孩子的
需要



處理孩子的問題行為，除了處罰，有沒有其他的方法？

行為改變的理論

個體所喜歡的東西



個體不喜歡的東西



記點制度—代幣制度

- 記點系統的優點
 - 有效改善孩子行為的方式
 - 方便性高
 - 代幣在不同時間、場合都有其價值與有效性
 - 提供有組織、有系統且公平的方法
 - 增加對於孩子適當行為的關注
 - 教導孩子社會的基本概念

建立記點系統

- 跟小孩說明要執行的記點系統
- 找出白板等收集記錄點數的地方
- 列出孩子所喜歡的特權清單
- 列出「目標行為」
- 決定「目標行為」所值的點數
- 決定每個獎賞所值的點數

班級記點系統的重要重點

- 一開始使用，可以協助孩子較容易得到，建立信心和興趣
- 給點數時，用正向的聲調及態度，具體告訴孩子，她的什麼行為被獎賞
- 每隔幾週要檢查特權清單、目標行為
- 對於特殊孩子的目標行為如何訂定？

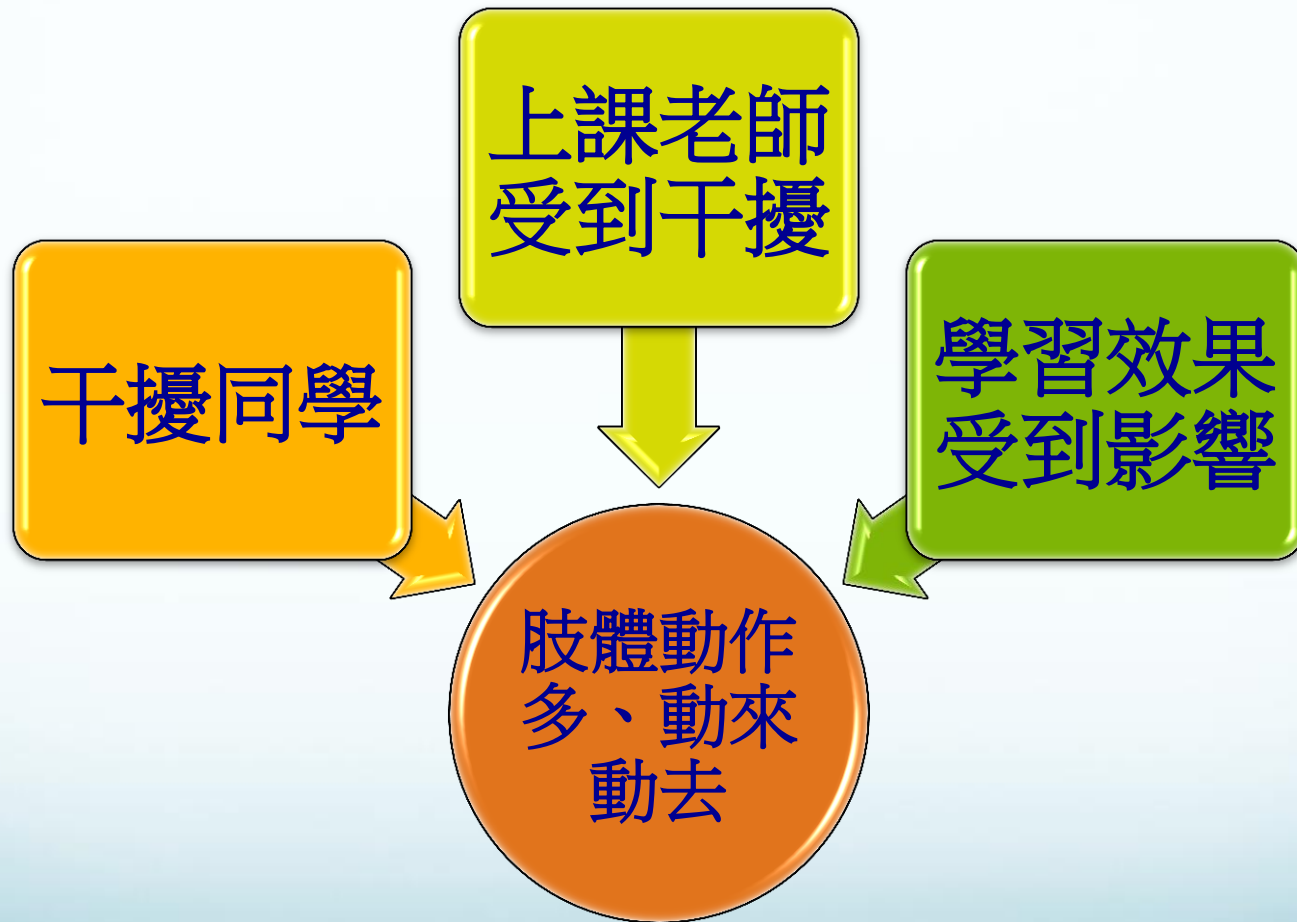
建立目標行為的原則

- 「精準設定」優於「撒網捕魚」
- 聰明觀察才知道設定的方向
 - 孩子目前的基礎點
 - 到達目標前有哪些過程要經過
 - 孩子在過程中會遇到的困難
- 懂得切割目標行為就像是「建造樓梯」
- 善於更換不同的目標，保持新鮮感

「目標行為」設定原則

- 目標行為的描述，多以「正向行為增加」的原則設定
- 具體描述行為，可將行為切分
- 每一個目標行為有其對等的點數
- 可以先花一些時間計算一般生活中，孩子大約可以得到多少點數

訂立目標行為的練習



ADHD學生在團體學習中行為 問題處理的階層

對同儕的影響



```
graph TD; A[對同儕的影響] --> B[在團體中與人合作的正向自我概念]; B --> C[學生的學習效果];
```

在團體中與人合作的正向
自我概念

學生的學習效果

正向目標行為設定的例子

上課不要分心

當老師講課時，眼睛會注視老師、老師給指令會跟著做

「情緒先於道理」的 生理基礎

壓力對我們造成什麼影響？



逃跑的斑馬

消化變慢

呼吸
急促

尿液變少

肌肉
緊繃

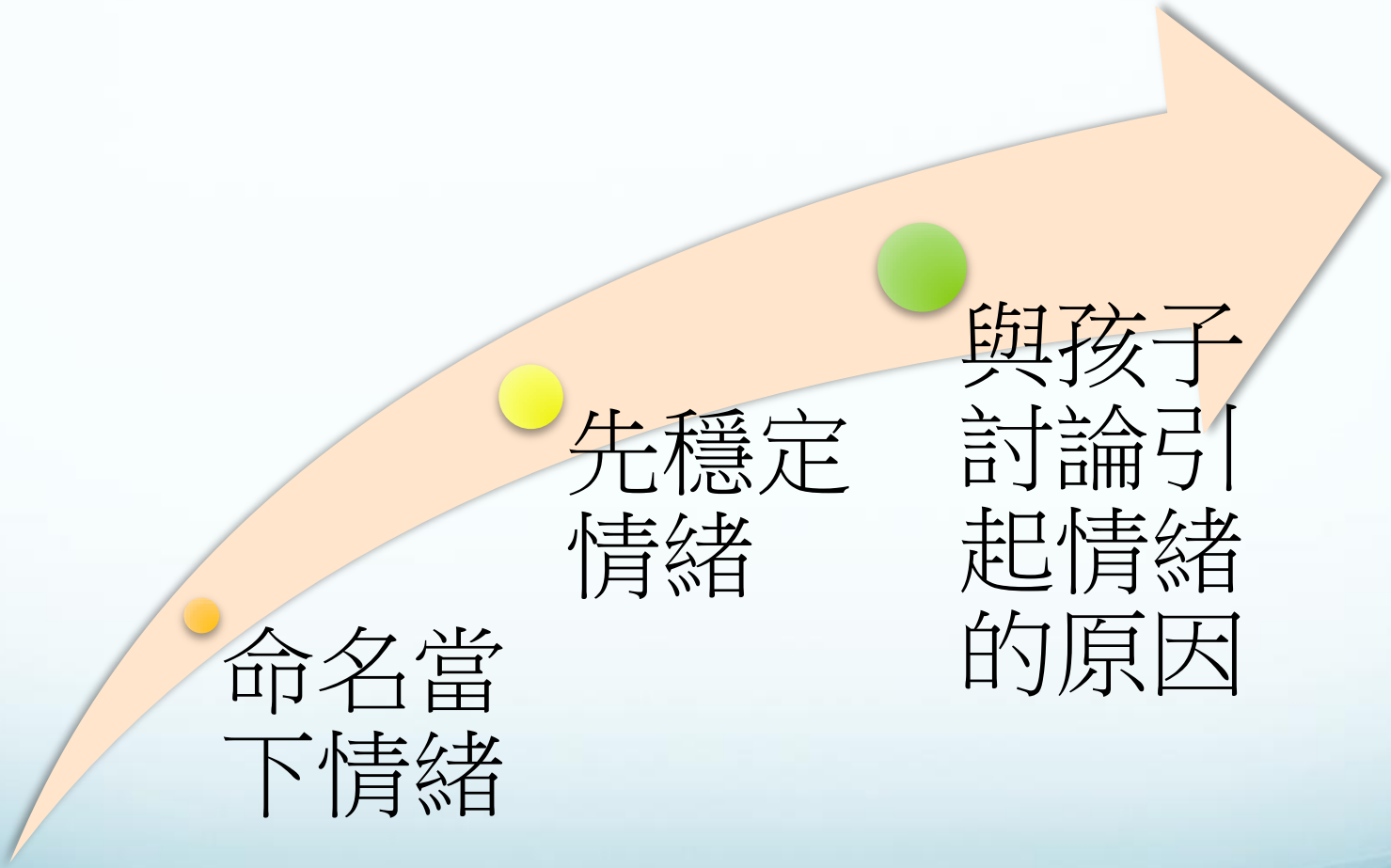
心跳
加速

大腦的理性思
考能力降低

人的壓力反應也相同？



在學校可運用之技巧與原則 —ADHD孩子的「抓狂」

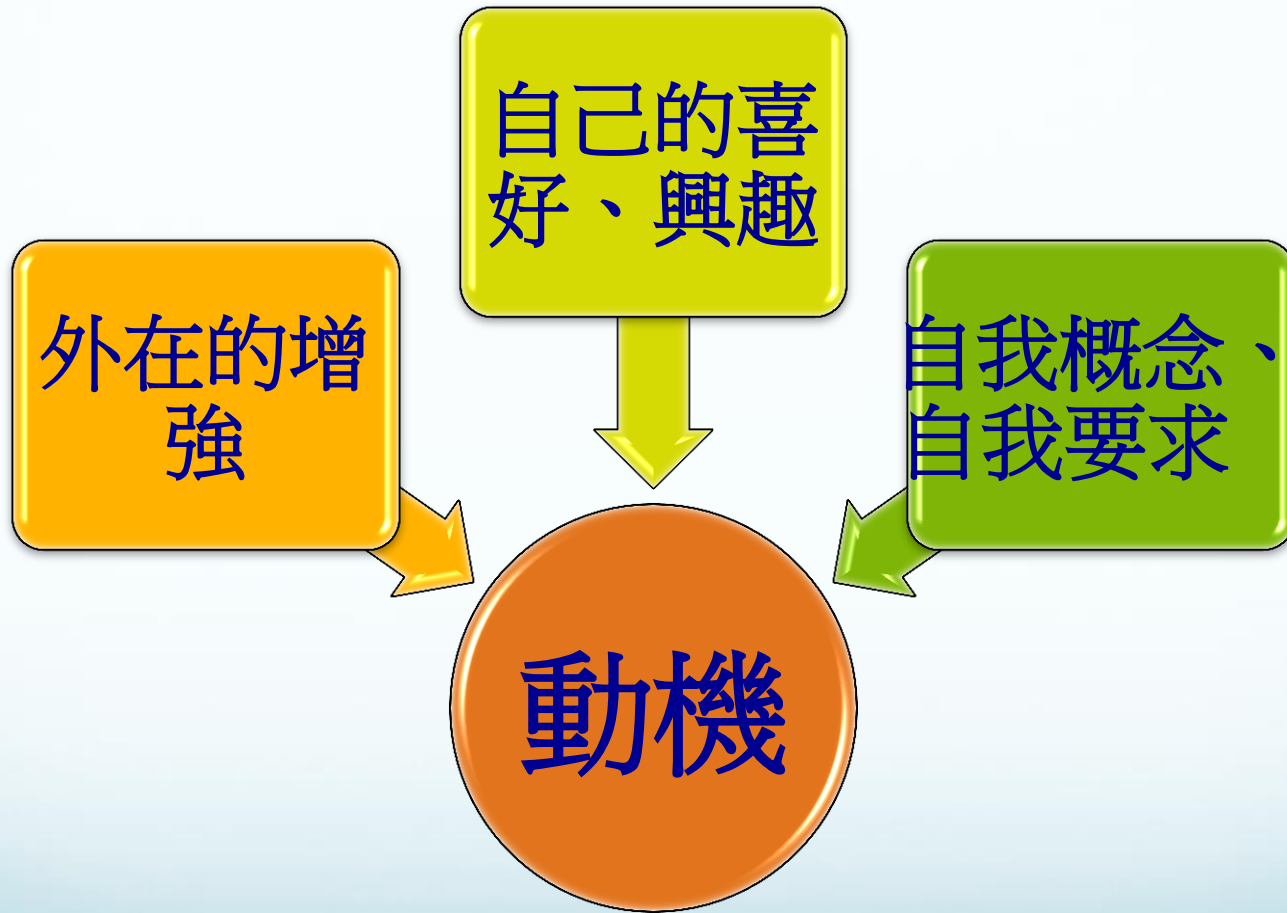


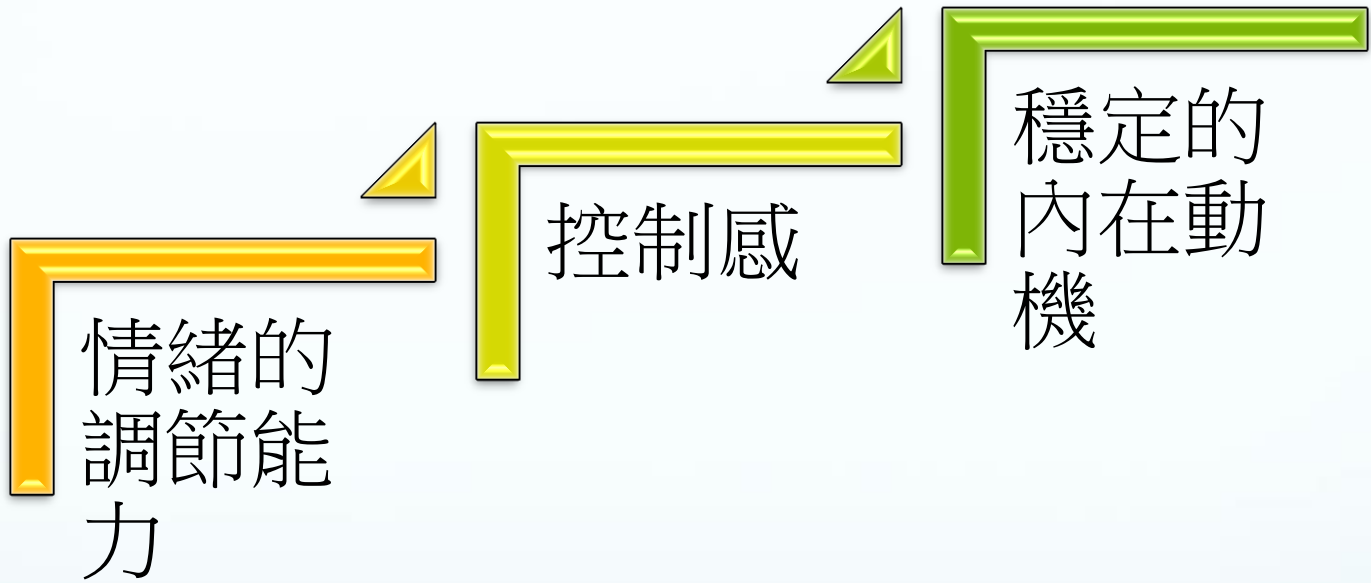
命名當下情緒

先穩定情緒

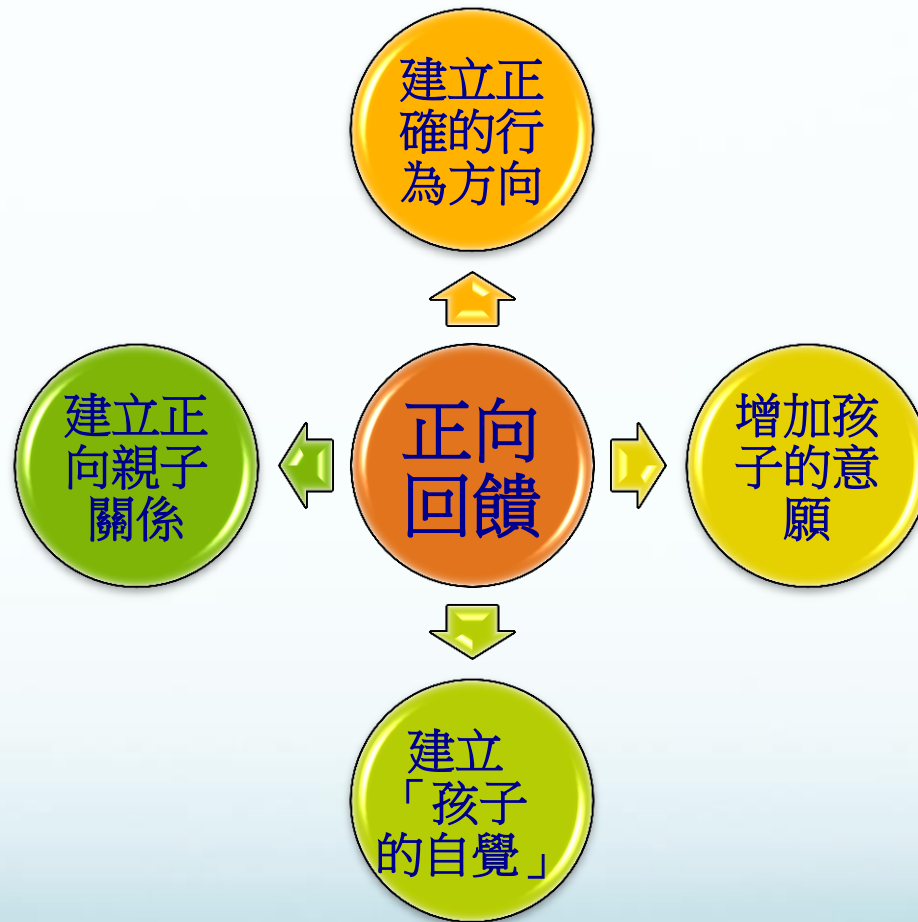
與孩子討論引起情緒的原因

「動機」是專注力功能的重要
幫手

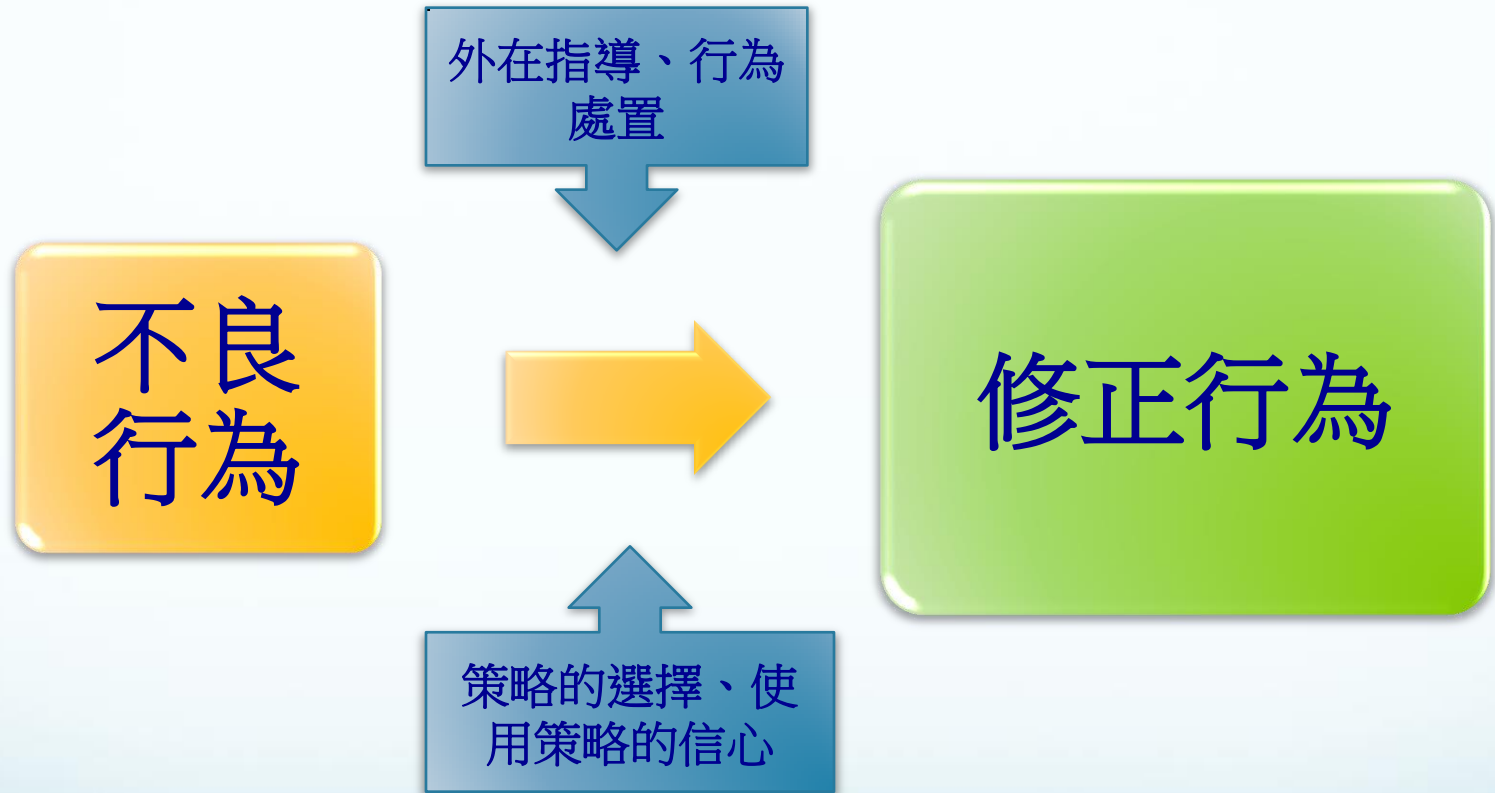




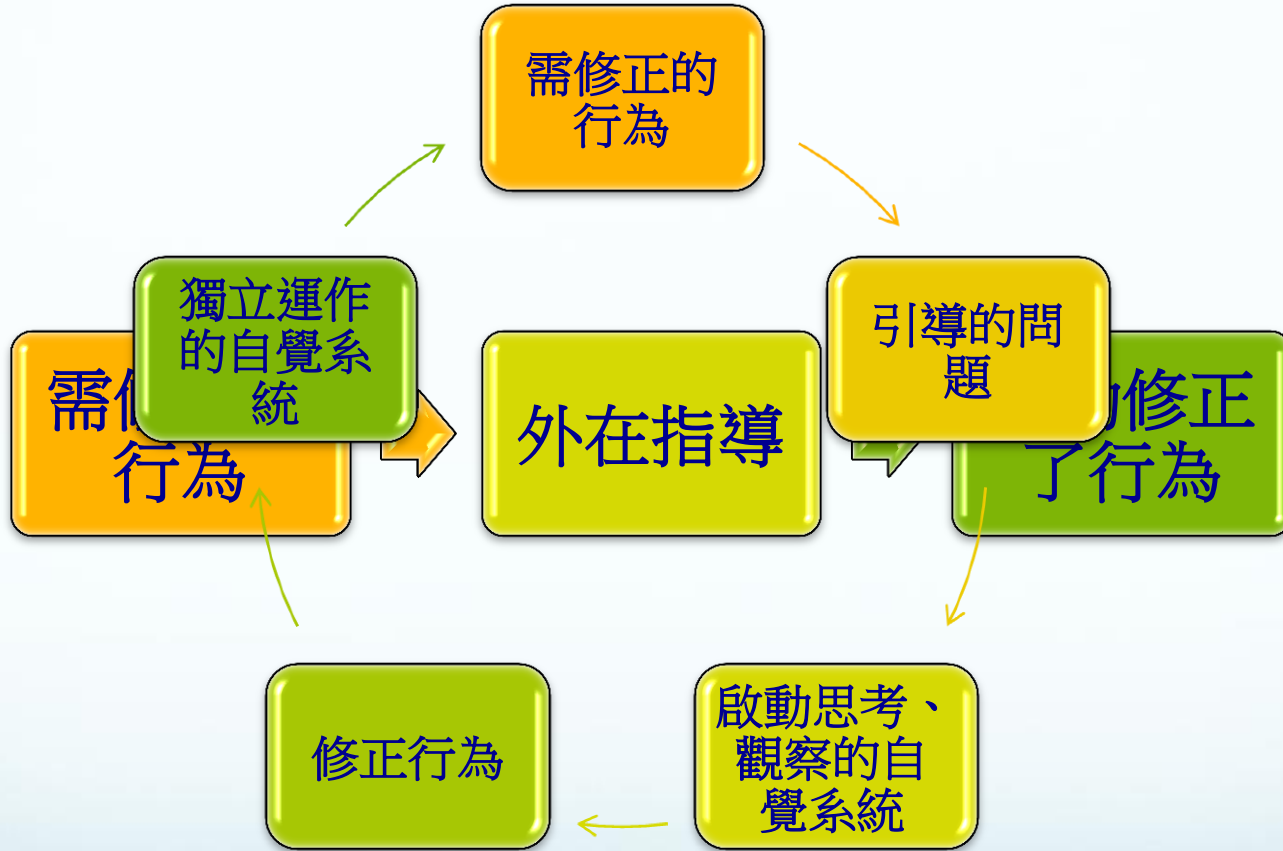
大人的正向回饋

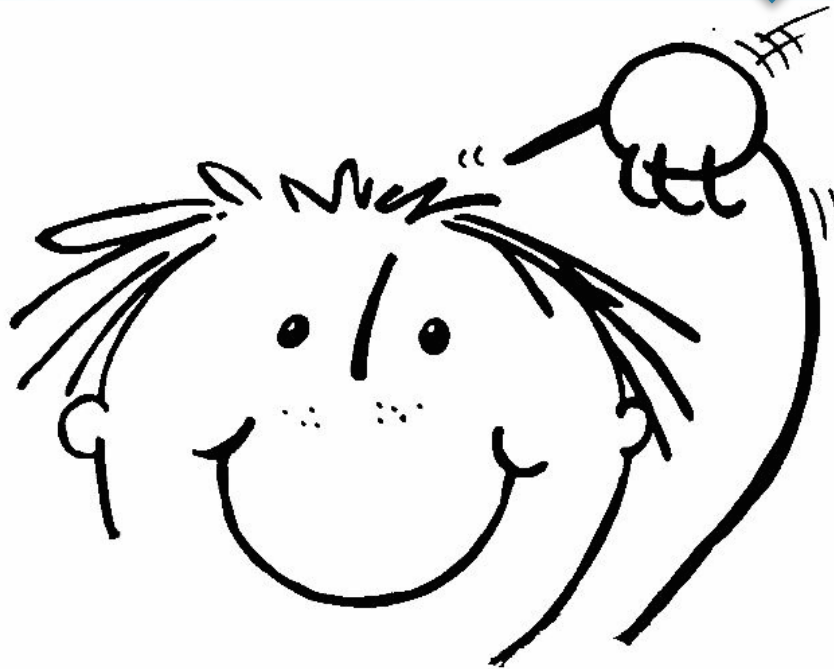


修正錯誤的「自覺能力」



「自覺能力」建立的必須





「自覺能力」為何？



「自覺能力」的運用



建立「自覺」的問話與回饋

- 發生了什麼事？剛剛你想怎麼完成這件任務？哪裡出現問題？
- 現在因為...所以你好生氣（難過），生氣（難過）時，我們可以用什麼方式讓自己舒服一些
- 你使用了什麼策略？結果如何？
- 我看到你剛剛雖然...但你用了XX方法，很成功！