

ADHD孩子的應對守則

衛生福利部
台師大社區諮商中心



我是過動，可以叫我動動，我常常無法靜下心來上課時，會打斷老師的說話，在座位上動來動去，手會把玩小東西。



動動的特徵：靜不下來

應對守則

- 1.不要讓他坐在靠窗座位，將座位換到不易影響的位置。
- 2.請老師讓他負責上課也能走動的職務。
- 3.找事情給他做。



我是衝動，可以叫我衝衝，我會想到什麼做什麼，不擅長遵守順序，喜怒哀樂很明顯。



衝衝的特徵：缺少思考就採取行動

應對守則

- 1.貼出條列式規範。
- 2.用具體例子教導，如先000說完再換你說。
- 3.無法遵守規則時，要當場向他說明規則。



撰文及美編：黃立雯心理師

我是注意力不集中，可以叫我阿意。我常常忘東忘西，東西遺失，無法專心，不擅長將注意力放在沒興趣的事物上。



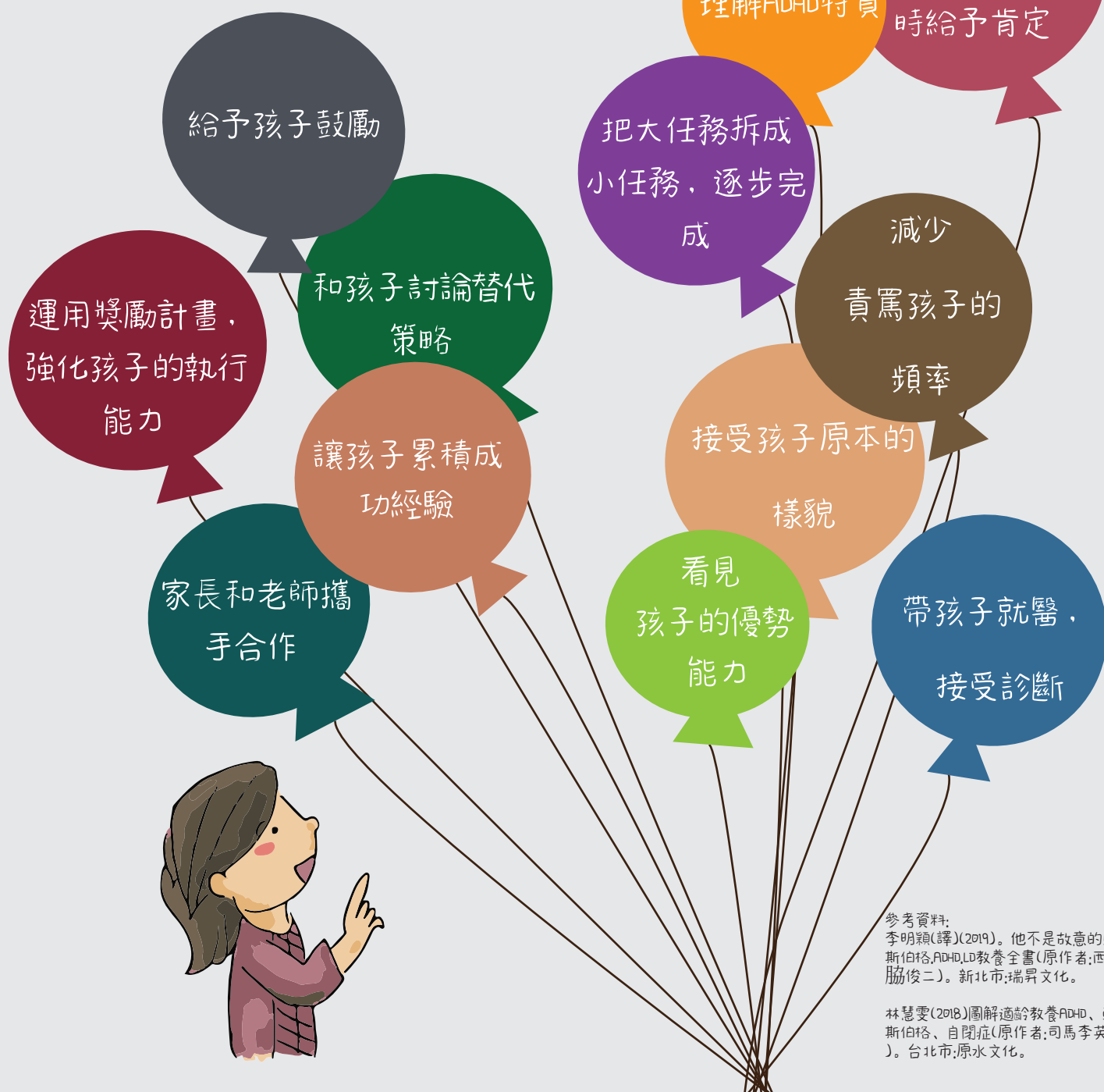
阿意的特徵:無法專心、忘東忘西

應對守則

- 1.透過攜帶物品清單來檢查。
- 2.將物品放在固定位置並分類。
- 3.在讀書或做功課時，用布條將會吸引注意力的東西蓋起來或移走這些刺激。



面對ADHD，我們可以....



參考資料:
李明穎(譯)(2019)。他不是故意的!亞斯伯格ADHD,LD教養全書(原作者:西脇俊二)。新北市:瑞昇文化。

林慧雯(2018)圖解適齡教養ADHD、亞斯伯格、自閉症(原作者:司馬李英子)。台北市:原水文化。