

## 0108 特殊教育

### 過動兒教養策略訓練專心技巧 提升獨立工作能力

文／孟瑛如（新竹教育大學特殊教育學系教授）

由注意力缺陷過動症學生的日常學習行為特徵中可以發現，因其特殊的缺陷使其在考試時有重重的困難，造成考試成績不理想，因此針對過動學生的個別問題，如果能給予適當的考試技巧輔導，將能有效提升應考的信心。

在注意力缺陷過動症學生考試技巧的訓練部分，我們將在接下來的幾次專欄中，針對考試前的可行學習策略與考試準備技巧，考試中各類不同學習問題的可行作答技巧，以及無障礙考試環境的營造，詳細說明。

針對注意力缺陷過動症的孩子，在考試前的可行學習策略上，首先最重要的是，必須訓練他們先有獨立工作能力，才有可能自行進行考試前準備。

#### 調整學習步驟

#### 訓練獨立工作能力

孩子有時無法獨立完成工作，常是因為大人給的指令太快、太多或是過於含糊，有問題常不知如何開口問，或是執行力與記憶力都常有問題的孩子而言，無法獨立完成工作便成常態。只要大人能說得慢一點，簡單一點，具體一點，正向一點，並且示範多一點，很多孩子便會學習慢慢獨立完成工作。例如：

- 一、把工作簡化成幾個步驟，示範給孩子看。
- 二、訓練孩子將工作分成更小的部分，然後一步一步的完成工作。
- 三、以條列式的方式交代孩子工作，並以文字、注音或圖畫說明如何完成各項工作步驟，讓孩子可依說明步驟執行。
- 四、給孩子完整的流程圖，讓孩子依步驟做事，完成後，再給予鼓勵。一段練習時間之後再慢慢加深工作的難度。
- 五、逐步訓練孩子獨立完成工作的能力，例如將工作中最簡單的部分留給孩子獨立完成，之後逐漸增加他獨立作業的時間。

六、將作業分成若干小部分，要求孩子十五分鐘內要完成第一部分，如果有達到目標，則可休息五分鐘，之後再繼續第二部分。

七、把工作分成更小的單元。要求孩子獨立做完一個小單元，協助他另一單元，然後漸次減少幫助的分量，增加其獨立工作量。

在進行這些步驟前，別忘了跟孩子討論獨立工作的重要性與成就感，給予信任，並用鼓勵的眼光看孩子跨出屬於自己的每一步。有時無法放手或是要求事事完美，反倒累壞大人之餘，也無形中剝奪了孩子的學習機會。試試以上的小步驟，可能讓你與孩子都能同時體會獨立的驚喜呢！

### 學習專心技巧 才易治標治本

注意力缺陷過動症孩子在學習上最令人頭疼的問題，應是其無法專心的現象，雖然服用「利他能」(ritalin)或「專司達」(concerta)等藥物，對大多數的過動兒能有效改善其學習時無法專心的問題，但藥物並不能解決所有問題，必須輔以有效教養策略，才易治標又治本。

專心最重要的是能夠讓孩子自己主導和維護對某件事的專注，孩子很難專心雖是天生的，但專心技巧卻是可教導的。

有些孩子屬於慢溫型，要他專心沒問題，但在進入專心前的靜心程序可能得耗上大半天，做功課前要東摸西摸，總要等到最後一秒才能完成報告；有些孩子則需依照當時的環境、心情、喜好和身體狀況而定，專心的時候可以非常專心，但不想專心時幾乎拿他沒辦法。

要注意的是，家長應順應而非對抗孩子的專心風格，只要孩子能用最適合他的方法，在不妨礙別人的情形下完成自己的工作，都應予以支持。

### 建立專心風格 找出適合的學習管道

在建立屬於孩子自己的專心風格上，可以有以下的方法：

一、尋找孩子的專心風格：有些孩子需中規中矩安靜做事；有些孩子動來動去比較容易專心；有的孩子則偏好在音樂流瀉的環境中做事；有的要獨自一人才能做事；有的孩子則是人越多越起勁。

二、尋找孩子每日最易專心的時刻：有的孩子在早上，有的在剛吃完東西時，有的需要沒有朋友在一旁時，有的則是在享有小小成就感時，選擇這些時候會使孩子較容易接受你的建議。

三、尋找孩子專心的管道：有的孩子適合用聽覺學習，有的需要視覺提示，有些則需依賴動作演練才能專心；選擇孩子適合的管道才能使孩子在專心度練習上事半功倍。

四、讚美孩子的專心，而不僅只是孩子的成就：讚美孩子是一門學問，當孩子表現好時，請父母別只注意他的成就結果，而應看到過程中他所付出的專注，藉此讓孩子了解成就與專心的關聯性。

順應孩子先天的專心風格再去做專心技巧的指導，必然更能在事半功倍的情形下，協助孩子建立屬於自己的學習管道。

### 提升孩子專注技巧策略建議

俗話說，身教重於言教，在訓練過動兒專心技巧前，以下幾個問題提供家長做自我檢測：

- ◎是否說話速度太快？
- ◎工作指令是否一次給得太多、太複雜或不夠具體？
- ◎是否沒能事先解釋事件的輕重緩急？
- ◎獎勵是否未能符合目標行為？懲罰是否未能符合過失行為？的
- ◎是否常任意中斷孩子的進行活動？
- ◎ 居家環境是否過於嘈雜不安？

如果家長有上述的情形，也許在改善自己的行為後，孩子的專注情形可能立刻有大幅的進步。

如果沒有前述情形，那麼建議家長可以先運用以下三項原則，教導孩子提升專注技巧：

#### 一、了解自己並正確表達

教導孩子注意自己在無法專心時，身體會出現哪些徵兆，例如：坐立難安、

四處張望、提不起勁或聽而不聞等，在大人的適當輔導後，孩子多半能提升自我意識，慢慢自行辨識這些徵兆。

不過單純辨識這些身體徵兆還不夠，孩子還必須學會正確表達他所遇到無法專注的麻煩，並進而尋求協助，例如：「我好像快沒辦法專心了，可不可以請你再說一遍」，或「我不斷分神而且抓不到重點，可不可以請你說慢一點」等，可以讓旁人在關鍵時刻正確協助他。

## 二、找對方法並確實執行

孩子在能了解自己並得到大人協助後，才能在輔導下採取適當的行為，重拾專注力，分辨事情的輕重緩急、合理畫分工作，是找對方法的重要教導原則。

## 三、檢討並修正

孩子不可能一下子就做得很好，甚至會缺乏執行力。所以大人的支持與了解，能陪著孩子檢視執行的過程，並給予修正的建議，是引導他愈做愈好，朝向目標的不二法門。