

# 注意力不足過動兒的認識與行為治療技術

台北馬偕醫院精神科/早療中心兒童臨床心理師 王加恩

安安是個就讀小學二年級的男生，在學校常常被老師罰寫功課、罰站或下課不能出去玩，原因是上課總是不專心聽課，總是在桌子底下玩鉛筆或其他的小東西，有時上課還會站起來走動，再三勸告都無效。下課時，也經常跟同學有衝突。而安安在家裡也是個讓父母頭痛的孩子，整日跑跑跳跳個不停；吃飯總是吃一、二個小時還吃不完；寫功課得寫上個二、三個小時，常常會惹父母發火，但是打罵卻都無效。唯一可讓浩浩專心的事情大概只有打電動或看電視吧。

## 什麼是注意力不足過動兒？（臨床症狀）

『注意力不足過動症候群/ADHD』（常簡稱為過動兒），盛行率為 3-7%（約莫在 100 人中有 3-7 個），亦即平均一個班級便有 1-2 個過動兒。何謂注意力不足過動兒呢？其主要的臨床症狀有：

- 一、**持續專注力的困難**：如容易分心；做事情慢吞吞，寫個功課至少拖個二個小時以上；常常忘東忘西，常常丟三落四的；做事情有頭無尾；對於大人的話不是有聽沒有到，就是聽而不聞。再者，有的父母會說「我的孩子看電視或做他喜歡做的事情時就會很專心，寫起功課來便不行了」，這種情形代表有注意力困難嗎？所謂的注意力持續困難，特別容易出現在「引發注意力持續困難」，有的孩子再面對自己喜歡的電動時可以專心上幾個小時，但面對需要專注的作業時（此時外界會要求孩子注意力專注）卻有困難，此現象亦表示孩子有著注意力困難的可能。
- 二、**衝動控制困難**：如-缺乏耐心，沒有辦法等待，往往會出現搶話講、插隊、沒有辦法玩輪流的遊戲等；或是常常不經思考，衝動的做事情，往往搞的一團糟，讓人生氣；挫折忍耐力也較低，常因小事發脾氣；或是會不經思考的出現攻擊他人的行為。
- 三、**過度的活動**：如-十分好動、爬高爬低、跳來跳去、坐不住、甚至上課會站起來走動。有的父母會表示孩子連睡覺時都靜不下來，睡眠需求量少。

四、新近研究顯示過動的孩子有遵守指示規定困難，以及面對情境所產生的變異性太大等情形。亦即表示，過動的孩子在行為表現上有不穩定的情形。有的時候，孩子可以表現的還不錯，但有的時候卻又表現的一團糟，這種不穩定的行為表現，容易讓家長或老師對孩子產生更多的期待，因此也容易衍生出更多的衝突。

五、其他相關症狀：注意力不足過動的孩子，除上述主要症狀外，常伴有（1）認知能力較弱，有的孩子的學習能力或是記憶力差，學業表現不佳。（2）語言發展遲緩，有些 ADHD 的孩子會併有語言理解或是表達上的困難。（3）動作發展遲緩，有的孩子會並有大動作協調不佳，例如動作笨拙、常常跌倒，球打的很差，學不會游泳等等；有的會有精細動作困難，可能顯現在握筆握不好、寫字很吃力且很醜、吃飯吃的到處都是、常常東西拿不穩打破東西等。（4）學習障礙，ADHD 的孩子可能併有特殊的學習困難（包括有識字困難、閱讀困難、數學困難、寫字困難等），孩子可能在各方面學習均正常，但會在特別一個學科或能力上的學習出現明顯的障礙，例如-學習注音符號或國字相當吃力、看書看不懂、寫字怎麼練習就是不會寫或常寫錯字、數學怎麼教都教不會等現象。（5）易怒，容易對外界產生敵意等反抗性行為。（6）人際關係困難、缺乏交朋友的技巧。（7）焦慮或憂鬱的情緒表現。

六、上述症狀是長久持續的，且具有跨情境的普遍性（在不同的情境下均有注意力不足或衝動的行為），通常會是若孩子在家中有過動的情形，那麼再學校亦會有過動的表現。

### 注意力不足過動症分為三個類型

注意力不足過動症可分為三個類型，若主要症狀為注意力困難，而衝動與過動症狀不明顯則為「不注意型」。反之則為「過動-易衝動型」。若同時具有注意力困難與衝動過動者則為「複合型」。

### 為什麼我的孩子會有注意力不足與過動的問題呢？

造成注意力不足過動症的原因相當多，並非單一因素就會造成過動症。而一般父母總會擔心是否是自己的管教不當才會導致孩子出現這些症狀，然而目前研究均指向過動症的成因主要是先天神經生理因素所致，而後天環境因素則是會

影響這些症狀的發展（惡化或是改善）。因此這些孩子的行為並非是故意的，而是由於大腦刺激不足或發育不夠成熟所致。

### 如何協助我的孩子呢？（行為治療技術）

行為處遇是一個具專業複雜的治療技巧，而且每一個孩子均有其獨特的特質，造成孩子問題行為原因可能也不盡相同，每個孩子的處理模式均會不同；因此當您決定要運用何種行為處理技巧時，別忘了先想一想孩子行為發生的原因為何，待了解原因後，才能做有效的處理。再者，行為處理技術是需要長期執行，耐心等候孩子行為逐漸的改變，而非一蹴可及的，而家長能夠做好自身良好的情緒管理更是重要的關鍵之處。

以下分就常用的行為改變技術作一概括性的介紹。

1. 預防：找出常導致孩子行為問題的情境與原因，事先預防。例如：準備乾淨的房間，桌上只有作業無其他的小玩意，減少讓孩子分心的刺激，以降低孩子分心的可能。
2. 規律的三餐與作息，給予孩子一個較具有結構規則性的環境，會有助於孩子自我控制力的提升。
3. ADHD 的孩子常會注意力不集中或是語言理解能力較弱，因此常會出現有聽沒有到的情形。因此建議跟孩子說話時盡量要求孩子要看著說話者，並且說話的語句要清楚簡短。
4. 對孩子下命令時，要以「你要去做什麼」代替「不要做什麼」，會有助於孩子遵守規則。例如「不可以到處亂跑」轉成「請你來坐在我旁邊吧」。當孩子做到時，別忘了要立即給予稱讚。
5. 對於需長時間完成的工作（如寫功課），考慮分段進行。因為孩子的注意力持續力有困難，因此長時間的工作對孩子來說是困難且痛苦的，因此不妨將工作分為幾個部分，讓孩子分批完成，中間讓孩子稍作休息，效果可能更好。

6. 培養孩子一次作一件事的習慣，一件事情結束後才可以開始下一件事情；對於較大的孩子可以讓孩子練習運用記事本的方法。以協助其改善忘東忘西、虎蛇蛇尾的現象。
7. 忽視：對於孩子刻意引起注意力的行為，可用不理他的方式處理。而當孩子一出現適當的行為後，再立即給予注意力。
8. 對於活動量大的孩子，可多給予活動的機會，以協助孩子發洩其過多的精力。
9. 增強：當孩子出現任何微小的良好行為時立即給予實質的獎品或口頭稱讚。
10. 特殊活動設計：平日可透過與孩子一起參與活動的方式協助孩子注意力、衝動控制及人際技巧，並能增進孩子與家長的正向情緒感。您可以嘗試的活動有：連連看、作美勞作品、串珠珠、積木、聽或看故事書、角色扮演遊戲、下棋或打撲克牌等有規則需要輪流的遊戲等。