



### 什么是注意力缺陷多动症？

注意力缺陷多动症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder）简称多动症或 ADHD，是一种神经生理失调。专家相信多动症是由于脑部化学物无法正常操作而导致，而症状包括无法持续集中注意力，行为冲动以及活跃过度。

根据美国心理学协会（American Psychiatric Association），多动症分为三类：

1. 病症综合注意力不集中，冲动与过动等症状
2. 病症以注意力不集中为主要症状
3. 病症以冲动以及活跃过度为主要症状

第一和第三类是最常见也最容易被发现，因为患病孩童往往有明显的症状。这些孩童喜爱吵闹，无法静下，爱冒险并时常顶嘴。

第二类以女生居多，患者显得沉默及恍惚。他们常丢失东西，无法独自学习与完成任务并常做白日梦。

专家估计多动症在 18 岁以下的孩童患病率介于百分之一至二十。最合理的估计是百分之三至五的求学孩童都患有多动症。以新加坡为例，这就代表每个四十人的班上就有两名多动症患者。

### 下列是多动症孩童常遇见的问题：

- 上课时精神不集中
- 上课时不参加讨论，有问题时不寻求帮助
- 理解能力较低（除非智商较高）
- 组织能力差（无法有效安排时间与课业需要）
- 课业上出现问题
- 无法按时完成作业
- 笔迹潦草难辨
- 上课时吵闹，扰乱进度
- 社交技巧差
- 缺乏自信心

多动孩童由于脑部化学物成分的差异，或许无法应付每天教师要求的简单工作。但这些孩童有着许多强项，他们往往负创造力、想象力与自发性，精力充沛并乐于助人。他们需要的是谅解与支持来帮助他们应付课堂需要。**多动孩童课堂上的问题是可以控制与妥善处理的，而教师在这方面扮演着举足轻重的角色。**教师的谅解与培育不只能帮助他们学习与应付课堂上其他问题，更重要的它能帮助建立孩童的自信心以便达成他们的潜质。

### 如何应付精神不集中问题：

1. 将多动孩童的座位安排在教师身边
2. 将多动孩童的座位安排在模范学生旁边
3. 在白板上划出专属部分写下每日作业
4. 寻求组长，班长与好友的帮助
5. 使用彩色图片与图表

6. 将复杂的工作简化为几个步骤以便更好处理
7. 定时让孩童的集中力有喘息的机会
8. 用游戏，竞赛，谜题与电脑吸引孩童的注意

### 如何应付行为冲动问题:

1. 当有变化时，确保过动孩童有充分心理准备
2. 对于课堂活动的参与定下清楚规则
3. 仔细解释触犯规则的后果，并确保一致执行

### 如何应付活动过度问题:

1. 强行抑制过动孩童的“过动欲望”将无法达到预期效果
2. 试着将过动孩童的额外精力导向有用之处（例如搬书，擦黑板与其他简单差事）
3. 允许过动孩童在不打扰他人的情况下随意摆动
4. 在课堂上有更多互动让学习更有趣

### 如何应付缺乏条理问题:

1. 教导简单的组织技巧（例如使用颜色代号，以不同颜色代表不同科目）
2. 设定规律让过动孩童遵循（例如在设定时间收回与分配作业）
3. 设立失物认领处，将收集文具借出
4. 分配搭档帮助过动孩童应付课堂上需要如交作业
5. 教导其学习技巧以及如何检查自己的作业

### 如何应付抒写与行动协调问题:

1. 注重质过于形
2. 避免过于注重整洁与字迹（就连医生也往往字迹潦草）
3. 给予更多空间与时间来完成作业

### 支持过动孩童:

1. 您身为教师应该妥善对待过动孩童，避免伤害他们的自尊心（您应将自己当成典范，让学生以您为榜样）
2. 相信过动孩童的能力而他们便将作出好成绩，但若相信过动孩童是问题学生他们将制造种种麻烦 -自我应验预言
3. 针对大问题而别拘泥于小节
4. 对良好行为给予肯定，并清楚解释哪方面值得赞赏
5. 惩罚其行为而无需羞辱孩子
6. 认真培养孩子的强项。最终的成功是由每个小胜利累积而成
7. 以身作则，让别的孩子了解如何接受与支持过动孩童
8. 定时让家长了解孩子在学校的行为表现

过动孩童需要清楚明确的架构才能在他混乱的小世界得到安全感与稳定。但在这清楚划定的架构与范围中还是需要给予孩童犯错的空间。您也应多多沟通以便帮助他们达成您的指示。请记得您对待过动孩童的态度将影响他们面对社会的态度。

若需更多详情请游览 SPARK 网站 [www.spark.org.sg](http://www.spark.org.sg), (SPARK 是个为过动症而设的家长互助团体) 或其他相关网站:

[www.ADDinschool.com](http://www.ADDinschool.com) (为教师而设的过动症资源网站)

[www.ADDresources.org](http://www.ADDresources.org)

制作:

**Society for the Promotion of ADHD research & Knowledge (SPARK)**

电邮: [SPARK\\_Singapore@yahoo.com](mailto:SPARK_Singapore@yahoo.com)