

台湾 心理学家给教师家长的贴心手册

当妈妈遇见 过动儿

李宏锰 著

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

台湾心理学家给教师家长的贴心手册

当妈妈遇见 过动儿

李宏锰著

山东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当妈妈遇见过动儿/李宏镒著. —济南: 山东人民出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-209-06026-4

I. ①当… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031975 号

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2011-132

责任编辑: 苗 壮

封面设计: 张 琳

当妈妈遇见过动儿

李宏镒 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

青岛星球印刷有限公司印装

规 格 32 开 (125mm × 200mm)

印 张 5.75

字 数 90 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次

ISBN 978-7-209-06026-4

定 价 15.70 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。电话 (0532) 88194567

自序

自上本书《遇见“过动儿”，请转个弯》出版之后，不少家长希望进一步知道且有系统地学习如何有效教养自己患过动症的孩子，于是我推荐了相关的课程，也亲自带领了一次父母训练团体的课程，以要领及实作方式引导父母如何实际着手，当个有效能的父母。结果参与的妈妈们都在事后及现今给予我许多正面的回馈，觉得自己与孩子的关系改善了，甚至大半孩子的学业及品行都进步很多。这些善果让我更加相信父母训练对过动儿的行为改变所占的影响力，并不亚于过动儿本身的训练。成功的过动儿，背后不都是有位伟大的母亲吗？于是，我仔细将这些父母在实作过程中，实施的方式、获得的结果，忠实呈现出来，供其他父母参考。所以，书中大量引用父母的所言所思，让大家体认真实的父母心声。目的在于勉励父母，找到正确方向，有恒心毅力地去耕耘，你的孩子会改变的，只因他有能理解他且知道如何对待他的父母。





由于过动儿有逐年增加的趋势,我从事过动儿的演讲也近两百场,可见学校老师相当努力在学习如何教导班上的过动症学生。这本书虽以 ADHD(Attention-deficit hyperactivity disorder, 注意力缺陷过动症)父母为主,却不限于父母,学校老师如能领会其中驯服过动儿的原理,亦能有效管理班上的过动症学生,正所谓师者如父。

李宏鑑

2010 岁末

目 录

自 序	1
阿薛，不要乱动	1
在家当老师的杨老师	11
我儿子是美术资优生，他会打人	33
我儿子拉小提琴，就会变成另一个人	48
人溺己溺的傅妈妈	58
李小妹和妈妈	77
豪不想去资源班	94



首席萨克斯风 105

嘉嘉妈妈的寻校记 119

受欺凌的中学生过动儿 150

我读研究所，我很焦虑 158

参考文献 171

阿薛，不要乱动

上科任老师的课

阿薛是个没有服用利他能或专思达等药物的过动儿。在学校，阿薛在四年级班导师面前较乖，较少表现出 ADHD（注意力缺陷过动症）的症状，或是说来不及表现出 ADHD 的症状，但是上一般科任老师的课时，就没有那么乖了，不是伸手东摸西摸，坐立难安地小动作不断，就是发出声音，大小声地随意乱叫。但说也奇怪，同学已经习惯这些干扰上课的行为，见怪不怪了。

特教老师^(注1)为了仔细了解阿薛的上课行为，非常辛苦地陪刚升四年级的阿薛一起上了一堂英文课。以下是特教老师对阿薛的观察记录。

今天班上有个同学理了个光头，阿薛一上课就把注意力放在这光头上，不断起身要摸这个同学的光头。一



开始上课就不断试着挪动位子到光头同学的旁边，要跟光头同学并排坐。在短短1分钟内，就让阿薛得逞，摸了光头三次。英文老师只好制止他，要求他与光头同学要间隔一个位子。

开始上课了，英文老师在讲台上，带着大家大声念起英文句子。阿薛只是不断发出声音，并没有跟着老师的要求一起念句子，反倒是开始伸手要弄坐在后面座位的同学，后面同学就反射性地将椅子往后移动，闪过阿薛的“攻击”。此时，老师并没有做任何处理，因为阿薛已经与后面座位的同学隔一张桌子了，阿薛伸手可及的范围已经有限。

英文老师接着播放课本内容的CD，同学很安静地注意听着，阿薛却跟着CD鬼叫似地跟读。老师仍然很镇定没有做任何的处理。

放完CD，老师随意发下习作的本子到一些同学的座位桌上，要同学帮忙发给大家。同时，也分一些本子给阿薛发，只见阿薛高兴地站了起来，准备发，但又顺手摸了下那位光头同学的头，随即才拿起本子认真地帮忙发。发完了，又抢了一位还没发完的女同学的本子要发。英文老师看到阿薛认真地发作业，不忘称赞他。

阿薛听到老师的赞美，很起劲地问老师：“要写什么

作业？”

“大家听 CD 写作业。”英文老师边放 CD，同学们边写习作。

阿薛又要转头要找后面的同学，可是同学隔着一个空位之远。未果，阿薛大叫：“谁要磁铁？”又向后面的同学大叫，要同学后退。

“已经警告七次了，还剩下三次机会。”老师警告阿薛不可以大叫，会被登记。

老师开始与学生讨论如何写习作：“大家听 CD 是否要写出那个句子的句型，还是只要勾选？”同学没有回应。老师继续说：“我觉得只要勾选就好了，因为这是强调听力，而不是写句子。”

阿薛马上插话说：“之前的英文老师说可以写下来。”

“我知道，能力好的同学可以写下来。但有些同学能力不是很好，不要造成他们的压力。”

英文老师一解释完，阿薛又离开座位，去摸光头同学的头。英文老师马上警告他：“坐好！”

阿薛收敛了些。

过了一会儿，老师说：“写完的同学可以来前面排队改了！”

阿薛开始问同学要如何订正，站起来看同学的答案，



不然就是想拿同学的习作。被老师警告：“第八次。”

“我没有答案要怎么订正？”阿薛大叫。

“下课可以来找我。”老师很平静地回答，并向大家说，“习作交了的同学就可以下课了。”

阿薛离开座位，走去帮老师整理同学交上来的习作，并检查看还有哪些同学没有交，接着跑到还在写的同学座位旁，催促他们要赶快交。最后，索性跑上讲台，拿起麦克风，大声嚷嚷着要同学赶快交习作。

英文老师看不下去了，制止他说：“老师只有请你帮忙整理作业，没有要你催同学交作业。”随即把麦克风抢回来。

终于下课了。阿薛马上跑出教室，一个人跑来跑去，又跑进教室，不一会儿又跑出教室。看到两个同学在玩猜拳，赢的人可以踏别人的脚一次。同一时间旁边还有很多组同学在玩同样的游戏。在旁观看的同学要求加入，阿薛也可以等待同学玩一个段落之后再加入，也可以遵守同学的游戏规则，跟同学一起玩，不会有特别的意见。阿薛和同学相处并没有多大的问题，这是很难得的。

以上是阿薛四年级上学校英文课及下课的情形，其实特教老师表示，因为随班观察当天，阿薛知道有人在录影，所以行为已经收敛许多，平时上科任老师的课时，干扰行为

很多，上级任导师的课时，干扰行为才比较少。

级任导师的辛苦

三年级时，阿薛上课时的干扰行为可比上述的随班观察严重多了。三年级时的级任老师表示^(注2)，阿薛几乎在每堂静态活动的课程（除了阅读课之外）及午休时间，都会坐在椅子上玩手边的东西，如果没有东西可以玩，就会玩自己的手、玩衣服、坐两脚椅等等。甚至有回上体育课时，阿薛还抓了一把操场上的沙子往自己的头上及身上倒。

除了做一些上述的“自我刺激行为”之外，阿薛上课时还会制造出各式各样的声音，包括：会抢答、大声说话或找同学说话、玩弄东西发出声音、学狗叫、吹口哨等。这种情况平均每周会发生在科任老师的课堂上 3~5 次，导师课则较少，每月只有两三次。

上课时，阿薛希望老师可以随时叫他，让他回答问题，如果老师没有随时叫他，他就会为所欲为做自己想做的事情，比如碰同学的东西、蹲在桌子下拉同学的脚、离开座位等等，并且完全不听从老师的指令停止这些不当行为。老师表示这些不当行为可以持续 35 分钟左右，几乎整节课都是，直到给他操作性的事情做，他才会停止。但是，如果是



看书,阿薛就可以维持很久的注意力。妈妈也表示,阿薛曾经一个人在书店看书达两个小时之久。

针对阿薛上课时所表现出来的问题行为——动手东摸西摸,导师最常采取的策略是每3分钟就制止他某个即将成形的不当行为,主要的目的是要让阿薛知道老师是随时在监控他的,这个方式有效,能让阿薛较不敢轻举妄动。而且,导师认为如果没有在第一时间制止他,一旦问题行为成形,就很难制止了。当然,老师有时也会对阿薛提问,或让他有事做,来减少阿薛东摸西摸的行为;或是隔离阿薛,让他没有东西可以摸。除了东摸西摸的过动行为之外,针对阿薛上课不当地发出声音或是讲话的行为,导师最常做的策略也是“制止他”。所以,导师觉得好累,必须每3分钟就板着脸,盯着阿薛。

相对地,其他科任老师就没有像导师那么辛苦,采取紧迫盯人的方式。而且,其他科任老师也接受阿薛爸爸在旁陪读,因为有爸爸在,阿薛的干扰行为较少,且由一旁的爸爸代为管教。导师则坚持不要阿薛爸爸在旁陪读,坚持以紧迫盯人的方式就可以让阿薛上课专心,进入学习状态。对于其他科任老师的作为,感到沮丧,为什么大家不跟她一样,采用紧迫盯人的方式,齐心协力,一起管教阿薛,如此,阿薛就可以改变自己的问题行为了。所以,级任导师觉得

好累，需要心理医师的协助。

其实，科任老师只是不想亲自动手，而是假阿薛爸爸之手而已，阿薛上课仍然是被一个人不断盯着、要求着。

后来，在台中市特教中心的老师们及学校资源班老师的努力下，阿薛的班导师及科任老师们逐渐了解该如何带领这位轰动辅导室的顽强学生。尤其是现任的自然科老师将“恩威并施”、“明定细则”及“赏罚分明”技巧，掌握得非常好，阿薛就听话多了。

值得一提的是，对于 ADHD 儿童的过动行为，目前专家的建议策略都是采用“疏导”而不是“压抑”的手段。ADHD 儿童的过动行为一旦定时被引导到正向的行为活动上，如帮忙擦黑板、收发作业、到老师办公室帮忙拿教具等等，就可以减少不当过动行为出现的频率。

在家的样子

妈妈表示阿薛每天在家写功课时，写不到 1 分钟，或是只写完一行字，就开始玩起手边的东西，如铅笔、橡皮擦等。虽然依功课的量不同，完成的时间也不同，但是阿薛常常需要花上两三个小时才能完成，几乎都得写到睡觉前才能写完。而且，还必须随时在旁陪着、盯着，才能顺利将当天的



作业完成,造成家长很大的困扰。不过,值得庆幸的是阿薛没有睡眠方面的问题,每天总是固定9点入睡,睡眠质量佳,通常一觉到天亮。食欲方面也很好,可以吃上一碗半以上,但是如果吃到甜食,问题行为就会更多,而且会持续两三天。

ADHD 儿童的睡眠问题在学界尚未有定论,有的 ADHD 孩童有难入睡的困扰,有些则没有。当然,服用中枢神经兴奋剂后的 ADHD 孩童就比较有可能有辗转难眠的困扰。至于甜食、人工添加剂,甚至碳水化合物等是否是导致 ADHD 的主因,则比较有定论了,目前学者排除这些特定食品是致病因子。但是,有可能存在个别差异,或者这些特定食品可能对某些个案是调节因子,仍会造成少部分的孩童表现出较多的 ADHD 症状。目前治疗 ADHD 的专家们仅建议“均衡饮食”对 ADHD 孩子的重要性,尽可能让 ADHD 孩童摄取多元的食物,不要过于偏食即可。当然,碳水化合物的食物少吃为妙。

另外,令家人感到困扰的是,如果是在家,阿薛一旦正在做想做的事时,无论妈妈如何喊他,或警告他,或命令他,阿薛都不予理会,甚至会摆出一张臭脸大声理论,极力争取。必须等到妈妈或爸爸强力执行,阿薛才能依妈妈的要求做事,这让妈妈或爸爸相当生气,加以指责且处罚他。平

常在家阿薛则是随时在找乐子做，不停地摸或玩弄家里的任何东西，有时会破坏东西或制造很多噪音，干扰家人生活（阿薛还有个姐姐）。在外，阿薛过马路等红灯时，会不安分地在旁又跑又跳，有时可能会发生危险。这些都让爸妈非常困扰。

除了级任导师之外，阿薛会怕的人就是爸爸，爸爸算是老来得子，所以阿薛与父亲相差很多岁，爸爸已经是退休的公务员了。为了管教阿薛，爸爸甚至常到校陪读，与老师一同管教阿薛。其实，爸爸非常用心，一大早会带阿薛一起打篮球，再让他去上课。而且，管教阿薛的方式也一直在修正，从以前的严厉打骂方式到现在较温和一些的管理方式，真的相当用心。当然，对一位那么年长的爸爸而言，要马上改变他自身所曾接收过的传统教养方式总是不易的。听爸爸谈论现在的管教方式时，仍然可以感受到爸爸对阿薛是惩罚多于奖励。阿薛如果表现正常没有出差错，并没有得到任何奖励，而会被视为是理所当然的事。反之，一旦阿薛表现不好，就会被处罚。阿薛三年级的导师还观察到，如果阿薛在家被爸爸处罚之后，隔天就会把气带到学校来，在校干扰行为就会变得更严重。父母的管教方式如何牵动 ADHD 孩子的情绪是本书的重点，在本书中的其他故事里，将会详细介绍 ADHD 孩子的父母及老师可用的策略。



注 1:有关阿薛上英文课的情形,都是摘录改写自台中市特殊教育资源中心的特教老师林阿英的随班观察资料。特此致谢。

注 2:有关阿薛上级任课的情形及在家情形,都是取自阿薛就读的学校资源班李老师对阿薛的级任老师及家长的访谈资料。特此致谢。另为隐匿个案真实身份,不列出李老师的全名。