

REFRAMING ADHD

重新看待注意力缺陷或多动障碍

患有注意力缺陷或多动障碍的学生经常一天下来很少有积极的体验。这会导致自信心不足，焦虑和缺乏积极性。老师如何看待注意力缺陷或多动障碍，对他们如何跟学生交流会起到很大影响，进而影响学生如何看待自己。通过了解患病学生困难的由来，老师们可以变得更加理解，更好地来提供适当的援助。重新看待注意力缺陷或多动障碍可以使老师和学生之间的关系更加成功。

对注意力缺陷或多动障碍的态度转变

从“以……眼光去看待”	变为“以……心态去理解”
对挑战的不耐烦	对沮丧心理的承受能力低
不愿	不能
懒惰，缺乏动力	厌倦失败和无助的感觉，不知道从何处开始
试图获得注意	需要交流、支持和鼓励
不合适	未察觉到的
不尝试	无法开始/无法维持注意力/容易混淆
不在意	无法表达情绪,不理解
拒绝安静地坐	受了过度刺激
抗拒	不明白,沮丧,尴尬/不安
试图在激怒我	记不住
显摆	判断能力差,过渡补偿,意识不到行为对其他人的影响

为什么教导患有注意力缺陷或多动障碍的学生如此困难？

面临患病学生的老师家长最大的挑战之一是无法将学生的行为人情化。患有注意力缺陷或多动障碍的学生并不是故意扰乱课堂秩序或不配合。但不幸的是，他们的障碍很大程度上是不可见的，因此很难让别人意识到他们的行为是源自于他们的状况，而不是故意捣乱。没人会因不走路而惩罚一个坐轮椅的学生。我们必须改变我们的观念。如果我们注重于为这些学生提供支持和策略，他们在学术上会更成功，行为问题也会减少。

重新审视注意力缺陷或多动障碍会影响老师们如何看待自己的角色以及他们与学生之间的关系。在教师职业方面的影响可能会有：

- 从阻止一些行为到预防问题及减少错误决定。
- 从行为修正到以身作则和用视觉暗示。
- 从改变学生到改变环境和策略。

什么是注意力缺陷或多动障碍？

注意力缺陷或多动障碍是个神经生理学症状。它可能导致注意力低下、过度活跃/易冲动，以及其他一些相关在患者年龄不应遇到的困难。

注意力缺陷或多动障碍的特征之一是行使高层次脑功能的困难，这会影响到以下几种任务：

- 保持清醒，维持努力，以及以稳定和适宜的速度处理信息。
- 集中和保持注意力。
- 任务的组织与优先级。
- 提前计划和预知。
- 自我监督和管理行为。
- 记忆细节和记取短期记忆。
- 区分重要与不重要细节。
- 阐述单一的基础想法。
- 推迟满足感。
- 抑制自身行为。
- 管理沮丧和其他感情。
- 评估信息和自身表现。

一定要记住，没有任何患了注意力缺陷或多动障碍的儿童是一模一样的，因此没有任何解决办法是通用的。

关于注意力缺陷或多动障碍的事实

- 它描述一系列症状：过度注意力不集中，过度活泼以及反映冲动。
- 它被认为是反映了大脑的一种神经生物学不同。
- 没有明显的单一原因——应是有一系列致病机制。
- 受遗传影响（80%来自遗传）。
- 影响 4%到 12%的儿童。
- 男孩更容易被诊断。女孩容易被忽略，因为她们展现得更多地是失神的行为。

需要注意什么

患有注意力缺陷或多动障碍的学生可能会失神、多动、易冲动或者同时有以上全部症状。

心不在焉

- 犯粗心的错误
- 维持注意力不好
- 听力不好
- 缺乏后续和完成任务
- 缺乏后续和完成任务
- 保持心智上的努力能力差
- 丢东西
- 容易分心，健忘

过度活泼/易冲动

- 坐立不安/蠕动
- 擅自离座
- 跑跳很多
- 无法安静玩耍
- 想到哪做到哪
- 过多的交谈
- 回答问题时脱口而出
- 难以等待
- 打断别人说话

失神、多动和易冲动还可能会导致以下社会情感问题，比如：

- 作为学习者资信低下。
- 团队中合作缺少成功。
- 误判社会暗示。
- 情感上过度反应。
- 难以控制愤怒。

帮助患注意力缺陷或多动障碍学生重要的成功因素

一个重要的成功因素在于家庭和学校对于这个症状的理解。以下几个原则对于患病学生的成功至关重要。

- 给行为贴标签，而不是孩子。
- 善于导出能量（鼓励活动）。
- 为学生预备成功，并给予鼓励。
- 立场一贯。
- 建立自我提倡能力。
- 给予结构和组织——可预测的日常常规、列表、提示信息、重复和明确的指令。

患有注意力缺陷或多动障碍的人，一旦学会将其能量以积极的方式导出，可以成就很伟大的事情。

策略

评估行为

寻找隐藏在下面的问题，是：

- 解码和单词辨识能力？
- 短期记忆能力？
- 处理信息能力？
- 缺乏对要求的意识？
- 易冲动？
- 组织能力？
- 错过细节？

给予的援助根据基本问题的不同而变化。

给能量提供一个导出

- 将动作包括到课程中。
- 让学生在白板、黑板上讲信息列表画图。
- 让学生发卷子讲义。
- 在课堂上容纳短暂的讨论时间，让学生与一名同伴讨论课程的某方面。
- 将主动回应作为教学活动的一部分。比如，学生可以转头与一名同伴交谈，站起来表示认同，或者移动到教室另一部份去使用材料。
- 建立一个系统，学生可以通过它来示意合适需要适当休息。提前约定一个系统，学生可以带一张纸条到办公室或图书馆，上面可能会写着“李需要休息 5 分钟”
- 组织频繁但集中的短暂休息。

为成功构筑舞台

- 将新信息与旧知识联系起来。在介绍新信息时暂停，问学生新信息与之前学到的材料或其个人经历有何关联。
- 将任务分为小部分。通过将大任务分为更小更易处理的部分，以帮助学生注意重要的信息。比如，在解数学题时，让学生在计算答案前先标注加减号。
- 组织时间限制来监控学生的进度。让学生在阅读一篇文章时做笔记，至少 5 分钟但不超过 10 分钟。可以试着对处理信息过度活跃的学生使用时间限制。即便他们在任务当中，也要求他们停止或引走他们。
- 就接下来的转折清晰提示学生。让学生知道什么时候任务以及他们的注意力需要转变。比如，“5 分钟以后你们需要将社会学系的作业收起来，然后拿出数学书”。在黑板上写下一个活动的流程表，以便学生参考。

- 运用记忆技艺。教学生用图像和援引来加强信息处理的深度。将一个重要的信息与一个心中的图像联系起来，详细阐明为什么该信息重要，然后将这段信息与之前的知识或兴趣范围联系起来。这些都是运用记忆技巧的实例。
- 教学生分清轻重缓急。让学生在注意力最集中时完成最任务最难的部分，然后在重新开始之前允许他们休息。

进一步的了解

阿尔伯塔学习. (2006). *专注于成功：对注意力缺陷或多动障碍症学生的教育*. 阿尔伯塔学习. 2013年2月12日，检索于 education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf

注意力缺陷或多动障碍孩子和成人生活|主页. *注意力缺陷或多动障碍孩子和成人生活主页*. 检索于 2013年2月13日: <http://www.chadd.org>

教注意力缺陷或多动障碍主页. *教注意力缺陷或多动障碍*. 检索于 2013年2月13日, 于 <http://www.teachadhd.ca/Pages/default.aspx>

阿尔博它

政府 本印刷资源由阿尔伯塔教育部出资为教师出版印刷