

## 親職特教宣導(過動、自閉)

過動或自閉的行為問題，往往在年幼時已逐漸出現。如果您觀察發現小孩有過動或自閉的特質，除了對外尋求專業協助外，還能夠注意什麼？家長或老師如能趁早洞察，面對問題，給予適當的處置，始能扮演協助這些兒童處理各種行為及學習問題的輔導角色。

以下提供幾項原則，協助家長處理有過動或自閉傾向的兒童行為問題：

**一、溫和的語言態度：**語氣盡量放低放慢，勿急躁，心平氣和的與他交談，以減輕不安及壓力感。

**二、多給予鼓勵，少說「不」：**禁止、責罵或體罰常常效果不彰，且易引起衝突，增加挫折感。多差遣他協助家事以發洩好動的本性，減少干擾的行為，並適時鼓勵誇獎，增加自信。

**三、協助集中注意力：**說話內容簡短明確，一次只吩咐一件事情，以免分心。對已交代的事情可反覆提醒，但切勿過於嘮叨，以免產生反感。除口述外，也可運用肢體動作或圖表引起注意。最後可要求小孩將指令重複一遍，以確定聽懂了。

**四、減少環境刺激：**安排學習活動的環境盡量單純安靜，避免導致分心的感官刺激，如桌面除教材外，不放任何東西，尤其是玩具；關閉窗戶，以免窗外景物分心；避免撥放音樂。選擇遊戲夥伴時，

盡量選擇活動度不高的小孩，且一次只跟一位小孩玩耍，以建立良好的  
人際互動。

**五、分段學習：**安排學習活動時間勿冗長，依照個別的持續力，安排  
休息時間，以免挫折，之後再逐漸延長時間。

**六、規律的日常活動安排：**日常生活習慣定時定點規律執行，如物  
品的放置、吃飯及上床的時間等。對於有過動特質的兒童，可固定  
安排能發洩精力的活動，戶外活動如打球、溜冰、騎腳踏車等，戶  
內活動如堆積木、傳接球等，避免安排需要專心的靜態活動如彈鋼  
琴、書法等，以免適得其反。

**七、注意環境安全：**過動兒衝動的特質，常常不顧危險而造成傷  
害，所以居家環境佈置避免易碎物品的擺設，空間需寬敞，家具盡  
量簡單，門窗需牢靠，危險物品需妥當收藏。

