



同儕接納 大家一起來



社團法人高雄市臨床心理師公會

蔡彤寧、王亭力臨床心理師群編制

83399 鳳山郵政第 27-88 號信箱

服務專線 0982-626863

<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助



有時候，你會覺得他很聰明，
但有時候，
你會覺得他怎麼連簡單的日常慣例也會忘記、做不好。
有時候，你會覺得他很可愛，
但有時候，你會覺得他很煩、很討厭。
有時候，你喜歡跟他在一起，
但有時候，你會想要躲開他。
他，真的不是故意的。
他，需要大家的提醒或幫忙。

ADHD學生因為症狀行為的關係，經常處於想和他人好好相處，但一不小心玩得太瘋行為脫序，造成他人的困擾，或是因為對於常規的配合度及自我控制能力不穩定的關係，而在班上經常被提醒責罵，在團體中顯得格格不入。

長時間下來，孩子對自己的表現感到挫折甚至失去改變動機，同儕間也容易對這個狀況外、會闖禍的同學心生排斥。但是ADHD的孩子也有很多很棒的特質，如果好好運用，會成為團體裡的超級智多星唷！

老師篇

班級內有個 ADHD 的孩子，對老師來說，考驗著老師班級經營和情緒壓力管理的能力，除了吸收相關知識更了解孩子的行為表現與背後的原因之外，與學校的輔導室合作，或是與孩子就醫的醫師、心理師共同討論形成合作同盟，都可以更加了解如何和孩子合作，增加雙贏的機會。

另外建議多使用獎勵制度、團隊合作、工作角色等班級營策略，及在提醒 ADHD 的孩子時使用動作示意或建立默契小手勢、減少口頭制止，在使用得宜的情況下均能增加 ADHD 孩子在團體內的被接受度及與同儕互動的親善程度。

老師的態度對於孩子在團體內被接納的程度影響甚大，能引領製造友善的氛圍，更增加 ADHD 的孩子在團體生活中的好表現。

家長篇

家中有 ADHD 的孩子，在教養的路上無疑是辛苦不足為外人道的，維持與醫師、心理師及學校老師良好的溝通，除了能掌握孩子的狀況、給予適當的協助，也讓孩子在成長過程中更了解自己，也更有自信。

有時候家長會擔心告訴老師、同學孩子是 ADHD，會帶來不必要困擾或歧視，但換個角度想，不了解孩子的需求及限制，而用一般的標準看待、要求他，不正是給孩子帶來更多的挫折與他人的不諒解嗎？

我們都希望孩子在充滿愛的環境下開心成長，而成長過程中卻難免經歷困境，家長是孩子最重要的支持與後盾，正視孩子的限制與需求，與孩子分享討論而不強迫，維持良善的親子關係，傾聽孩子的話並同理接納。親子關係的穩固，將會是未來人際關係中最重要的基石。



同儕接納 引導活動



社團法人高雄市臨床心理師公會
蔡彤寧、王亭力臨床心理師群編制
83399 鳳山郵政第 27-88 號信箱
服務專線 0982-626863
<http://www.kcpa.org.tw>
衛生福利部補助

班上有ADHD元氣學生，老師、家長和同學都會感到困擾與困惑。

了解學生的特質與困難，給予合理的期待與正向的支持，
創造友善接納的環境，讓元氣學生有空間與時間進步，他們會表現比您想像得更好更棒！！

第一步:寫下印象中的行為

當您一想到元氣學生，

從印象中最先浮現的三個行為會是什麼呢？

- 1.
- 2.
- 3.



第二步:把寫下的行為做分類

請把以上的行為試著放進右邊欄位中

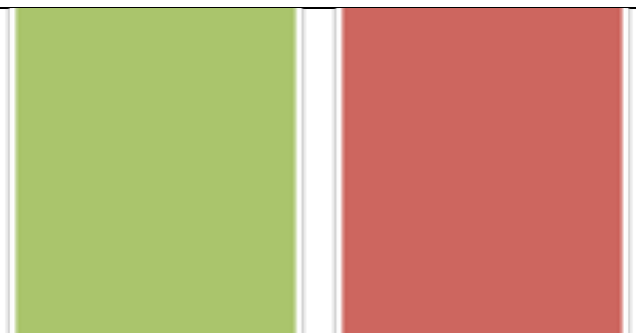
綠色為正向：您覺得偏向好的、被期待的

紅色為負向：您覺得較不喜歡、不舒服的

請問您放在正向區域多？還是負向區域多？

如果您的一言一行，每天都受到批評與責備，
您的感受會是什麼呢？

您知道嗎？我們可以用不同觀點去看待行為，
當您使用不同的角度重新思考時，原本眼中所看到的缺點，很可能就會變成優點喔！！



正向區

負向區

第三步:觀點轉換大挑戰：試試看以下的行為是否也可能會是種優點？

1.動個不停/動作很大→

2.話多/愛插話→

3.忘東忘西→

4.拖拖拉拉→

5.雞婆→

6.不按題目作答或是在課本塗鴉→



轉換觀點重新看待行為