



孩子常常不專心做功課，「坐不定」，家長怎麼辦？

兒科專科醫生
任嘉玲醫生



不專心的原因

- 感官問題（視覺、聽覺）
- 身體問題
- 智能問題
- 專注力失調或/及過度活躍症
- 自閉症
- 情緒困擾

徵狀—專注力失調症

1. 難以注意細節，容易因此犯錯
2. 難以長時間專注於同一件事情，如：學習、日常活動、遊戲
3. 難以細心聆聽別人的說話
4. 難以按照指引做事，經常無法完成日常事務
5. 做事經常缺乏條理，難以妥善安排如有關學習、活動、生活等方面的計劃
6. 抗拒或不喜歡那些需要全神貫注的事情
7. 經常遺失日常學習或活動的所需用品
8. 很容易受週遭環境或事情影響而分心
9. 常遺忘日常生活中已安排的活動，如忘記約會的**時間**

徵狀—過度活躍症



(I) 活動量過多

1. 常手舞足蹈，或在座位上不停地扭來扭去，難以安靜下來
2. 在課室或需要安坐的場合，經常擅自離座
3. 在不適當的場合四處跑或攀爬
4. 難以安靜地遊玩或參與休閒活動
5. 無時無刻也在活動，像一部不會停下來機器
6. 多言

(II) 自制力弱

1. 問題還未問完，他們便搶著回答
2. 難以在遊戲或群體中輪候或排隊
3. 常中途打擾或騷擾別人的活動

仔細的診斷

- 跟據“心理疾病診斷統計手冊”(DSM IV) 診斷
- 維持**六個或以上**的徵狀
- **七歲前**已出現
- 在**兩個或以上**的環境出現
- 影響**生活及學習**

併存的問題



做功課精靈貼示

貼示 (1)

- 建立一個有規律的「做功課時間表」並要貼出來，做功課需要一個固定的時間／地方，不可讓孩子於太晚才做功課
- 做功課的地方要安靜，盡量減少對孩子的騷擾（減少不必要的聲音、活動、電話及关掉電視）
- 協助孩子分工 — 將功課分成幾個少部份，讓孩子較容易處理
- 協助孩子開始做功課 — 於一開始做功課時，與孩子一起閱讀指示及協助完成首部份，然後在旁觀察一會兒便離開，讓孩子自己完成功課。不應全程陪伴孩子做功課，只須監察及不時給予回應，盡可能讓孩子獨自完成功課

貼示 (2)

- 當孩子完成或已盡力完成部份功課，應給予正面的回應／讚美。如發現功課有錯誤的地方，不應挑剔／批評，應給予支持，指出錯處及協助更正
- 不應把孩子的功課變成自己的功課，你沒有必要替孩子把功課變為完美的 — 如發現功課有錯誤，應向孩子指出及協助更正，不應自行替孩子更正錯誤
- 當孩子做功課已有一段時間，應給予適當的休息時間。不要強迫孩子用過多的時間於功課／溫習上，如孩子已盡力但仍未能完成功課，可向老師表明及交代原因

貼示 (3)

- 要提醒及鼓勵孩子做功課，你可以說“做完功課，可以看電視／玩遊戲”等等
- 與孩子一同訂下較長期的承諾，如“一星期沒有欠交功課，你可以……（給予一些比平常較吸引人的獎勵）”

貼示 (4)

- 如有測驗／考試時，應跟孩子一起溫習及給予不同形式的小測試
- 如果孩子抗拒閱讀，可試與孩子一同閱讀或將內容讀出來給孩子聽
- 很多家長都覺得教導孩子功課是很難的，你可試試請補習老師
- 向孩子的同學取電話號碼（最少有一個可信賴的同學的電話號碼），如孩子對功課、課堂有甚麼不清楚的地方，也可向其他同學查詢

貼示 (5)

- “孩子的確在家裏已完功課，為何手冊還寫滿欠交功課？” 這個情況普遍出現於專注力不足／過動症的學生。他們會把辛苦完成的功課沒有帶回學校；帶了回校但卻忘記交給老師
- 孩子執書包時你可以在旁監督，確保他們把功課、課本放入書包，及可跟老師商討交功課的程序，如可讓孩子到達學校後隨即把功課交給老師

貼示 (6)

- 學校有時會給予學生一些較複雜的功課如報告、滙報（如：閱讀報告）。這些報告、滙報往往需要學生從多方面收集資料，然後把資料綜合作出總結，對於專注力不足／過動症的學生及其家長都是一項極大挑戰。有幾項建議給家長參考：
 - 家長可先把功課的要求以列表方式貼出來
 - 跟孩子一起訂下完成功課的程序表並貼出來
 - 將交功課的日期寫在時間表及月曆上
 - 將功課分成幾個少部份及按著程序表完成
 - 訂下計劃後應盡快開始進行

The End !

多謝!