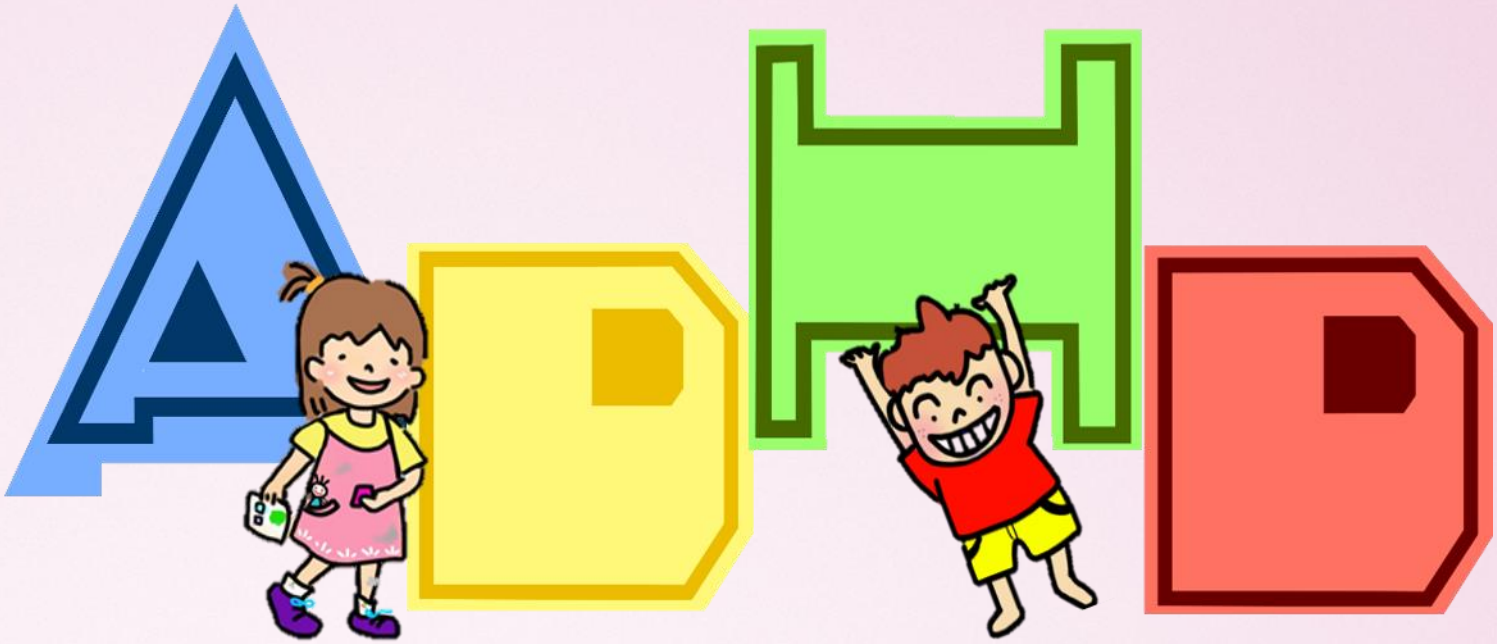


A蒂H弟上學趣 種子版

[教師自我效能]

-兒童注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材-

教育部國民及學前教育署

模組簡介

提供給班級中
有ADHD學生的教師

面對班級經營

面對管理挑戰

協助教師

能夠適時的
自我調適

能夠有面對ADHD學生
及其家長溝通合作策略

向度

自我調適



Created by Hea Poh Lin
from Noun Project

親師生溝通



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

團隊合作



Created by Anwer Hossain
from Noun Project

牧羊人的難題

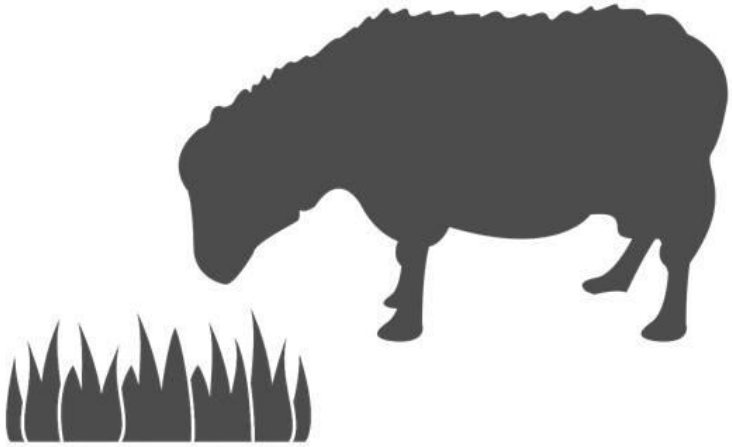
優質牧場的經營

Pic：Noun Project
Slide by 廖聖惠


這是一個牧羊人的故事

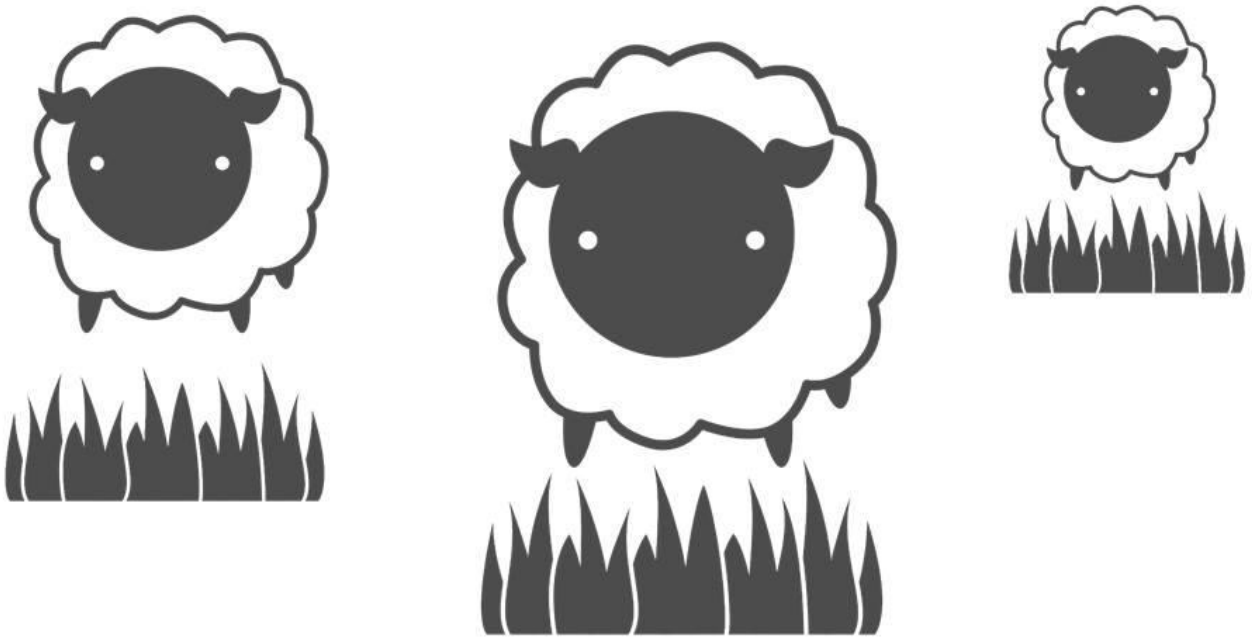


牧羊人每天從早到晚都要照顧
自己羊圈裡的羊群



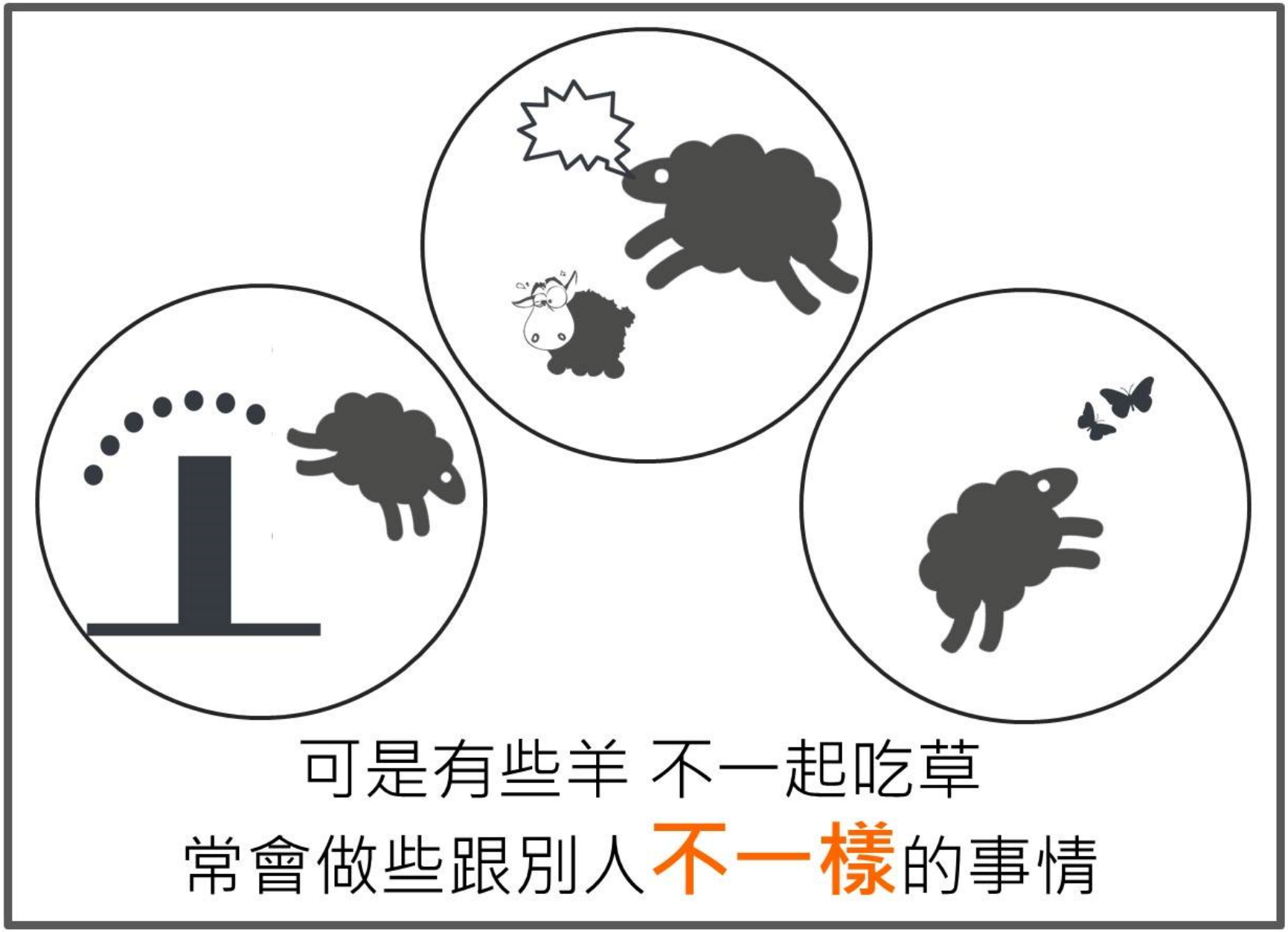
為了羊兒能順利長大

讓羊乖乖吃草 變成牧羊人的重要功課



羊圈裡 每隻羊都有自己的個性

大部分的羊，會乖乖聽話**待在草坪吃草**



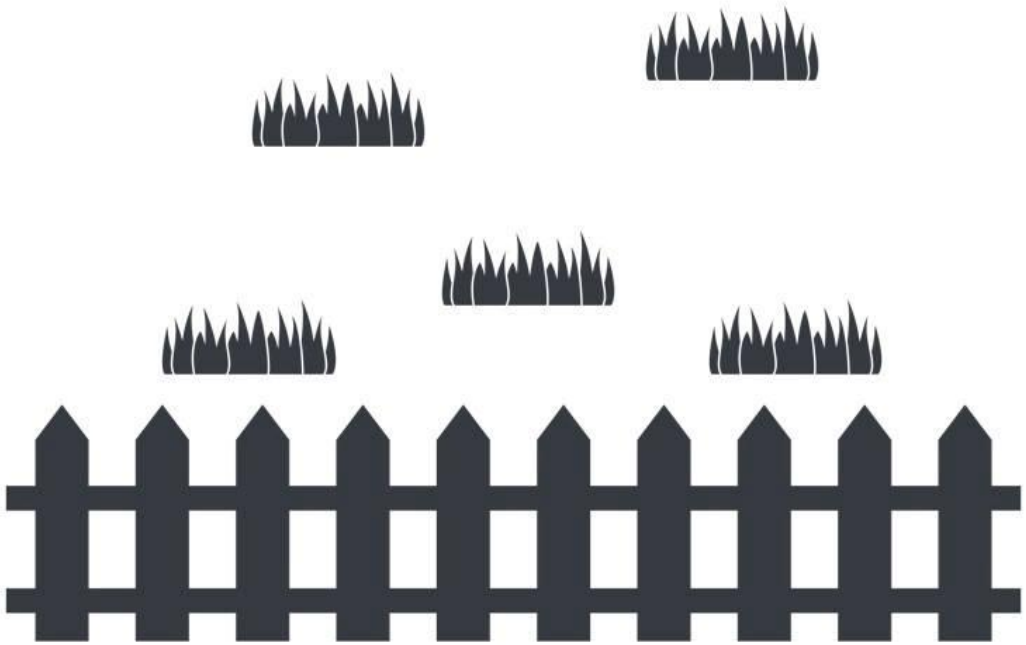
可是有些羊 不一起吃草

常會做些跟別人**不一樣**的事情

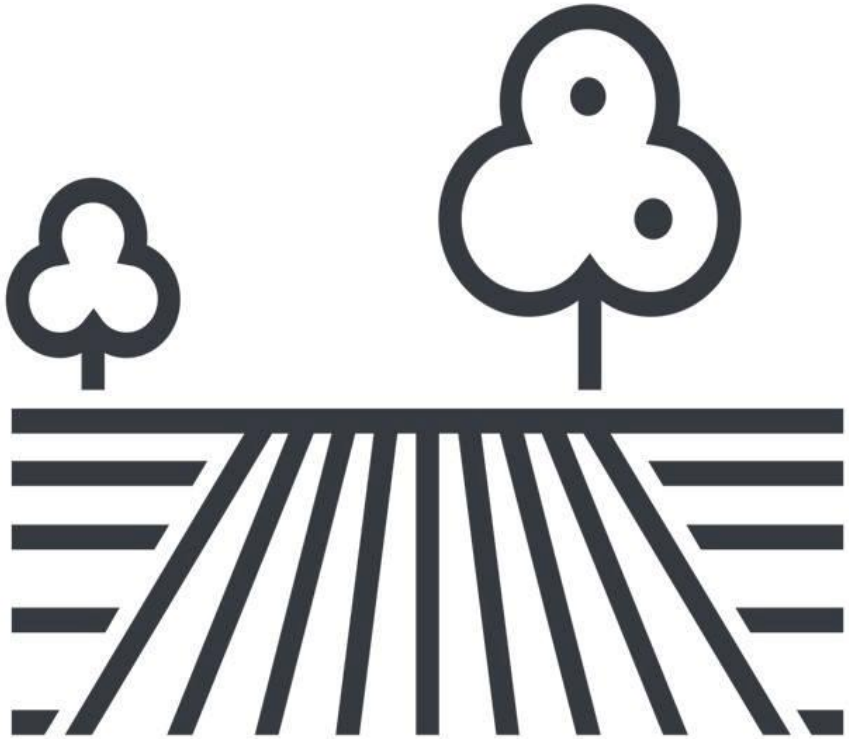

到底有什麼好方法能
讓所有羊兒都乖乖吃草?



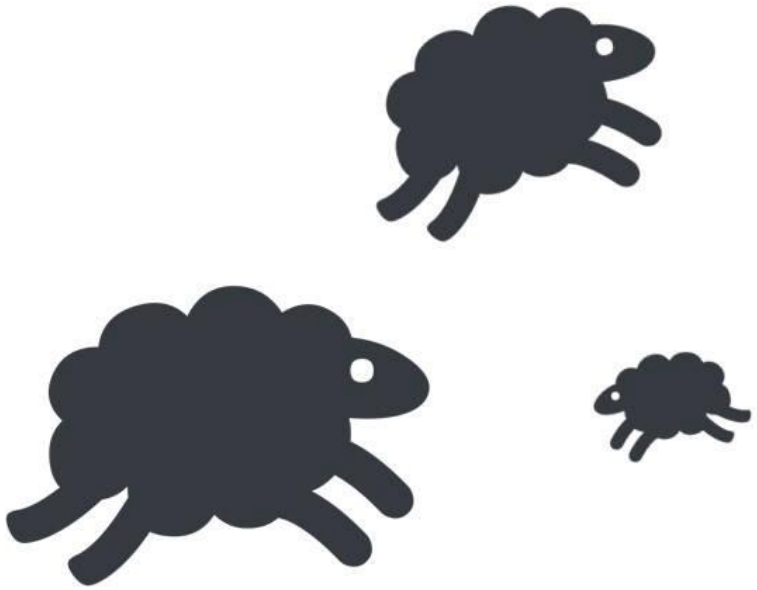
我們一起來**想一想**



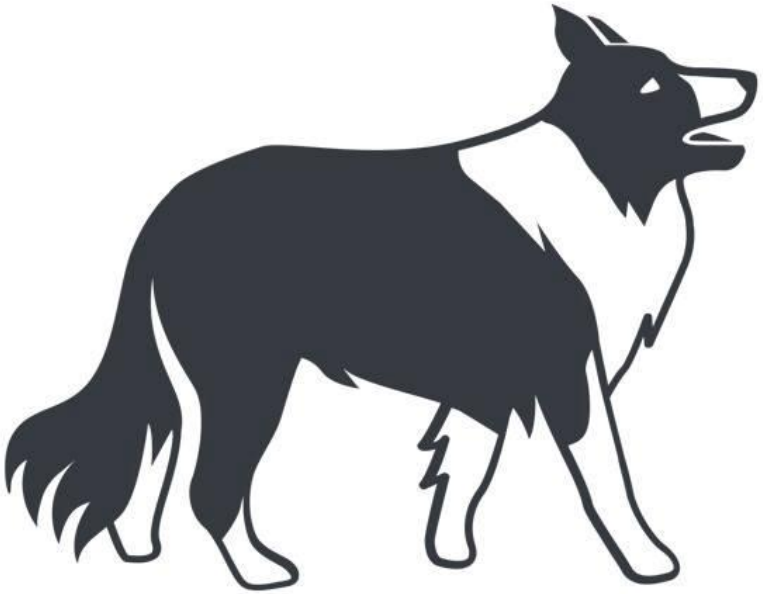
柵欄可以提醒草皮的範圍



整齊的草皮有助專心吃草



除了低頭吃草 羊兒也需要**運動**



牧羊犬的陪伴

可以讓羊記得專心吃草







準備**營養豐富 不同種類**的草

也能成功讓羊持續吃草



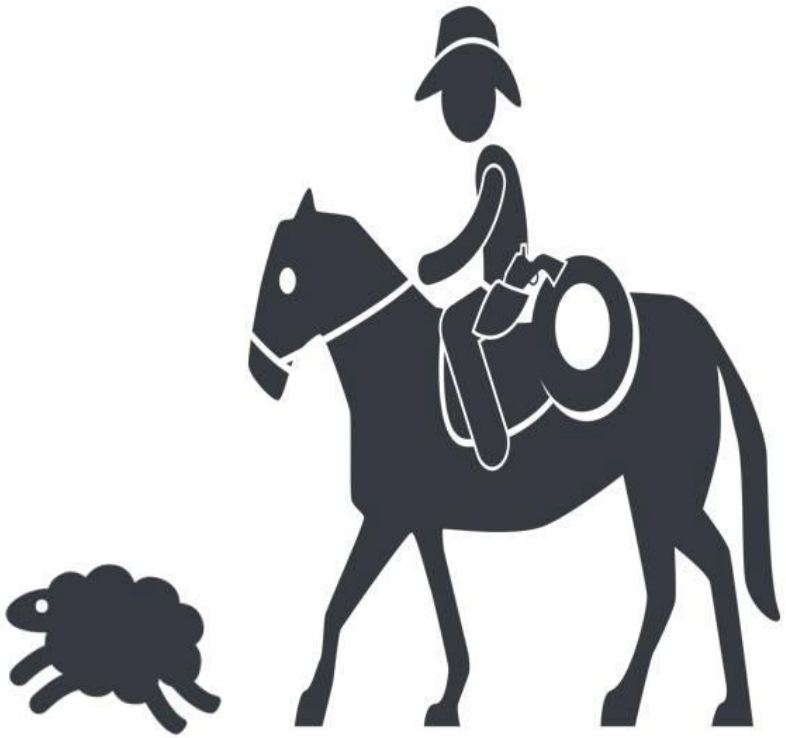
如果羊兒看起來不對勁了



仔細觀察羊兒發生什麼事了

協助他**解決困難**


除了這些在草坪上的努力
還有什麼其他的好方法?



跑遠的羊 有時需要**牧場牛仔**

一步步陪羊兒走回家



陷入險境的羊 有時需要**建築師**

建造橋樑 讓羊脫離困境



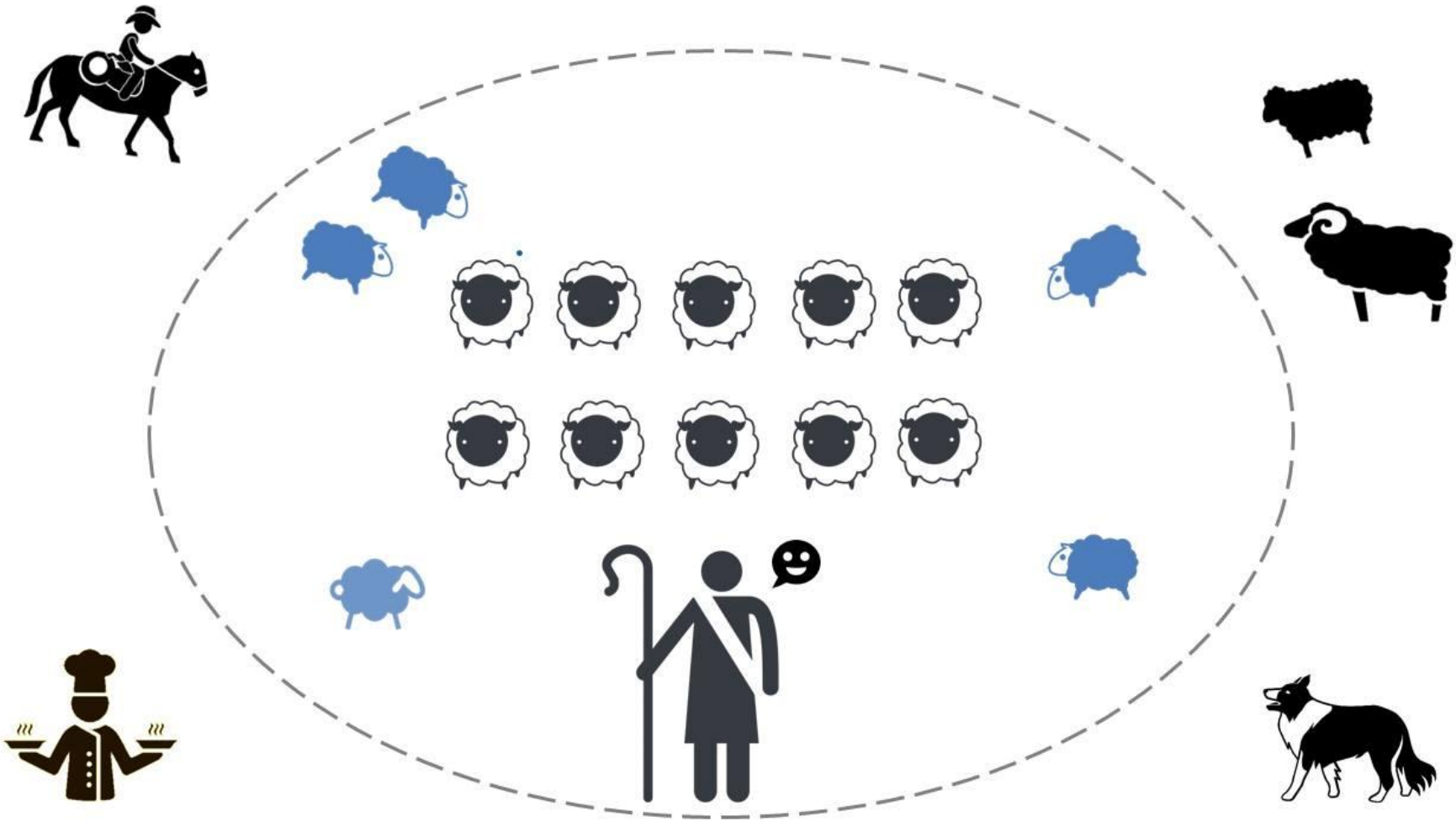
羊兒的**爸媽** 更是牧羊人重要的幫手



如果羊兒吃草真的有困難

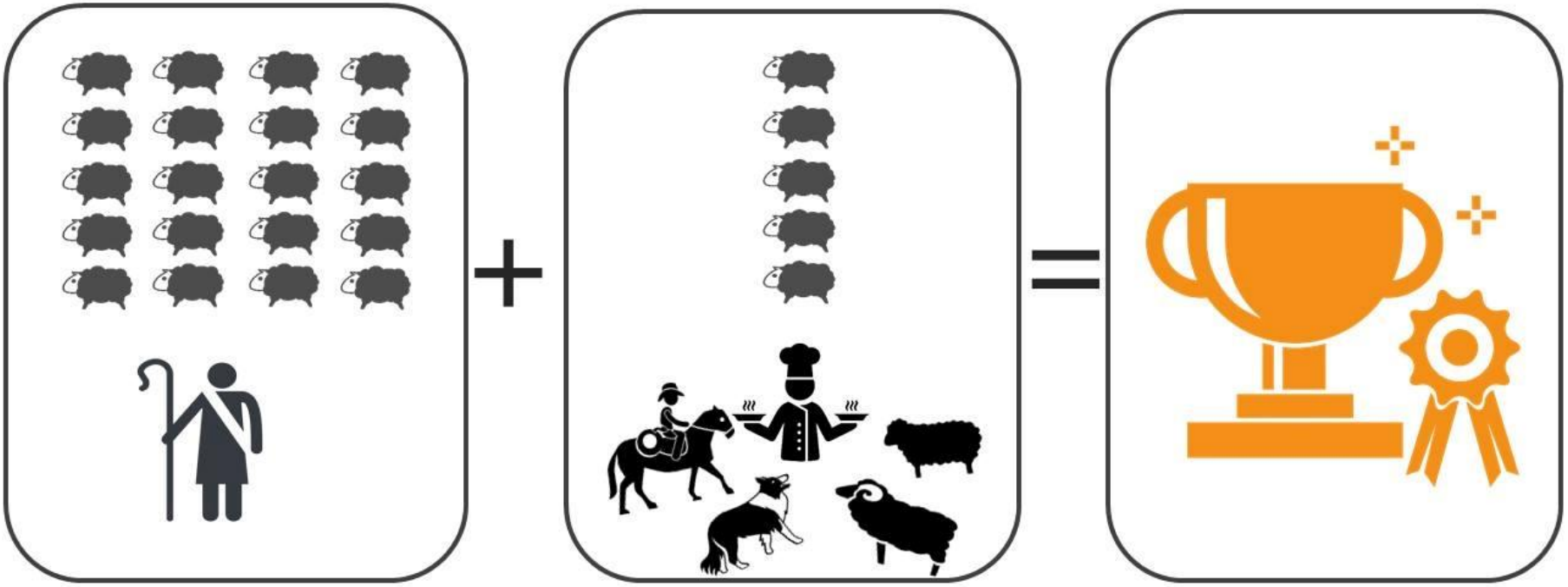
要找**營養師 量身打造**適合的特製草


讓羊兒順利長大
除了靠牧羊人打造優質草坪
還需要牧場幫手們一起努力



精心打造**優質草坪**　積極尋找**牧場幫手**

你也可以當個 **快樂牧羊人**



80%
優質草坪營造

20%
牧場幫手協助

金牌優質牧場



End

自我調適

自我對話　情緒覺察與辨識　情緒界線



Created by Hea Poh Lin
from Noun Project

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

常見狀況&需求



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

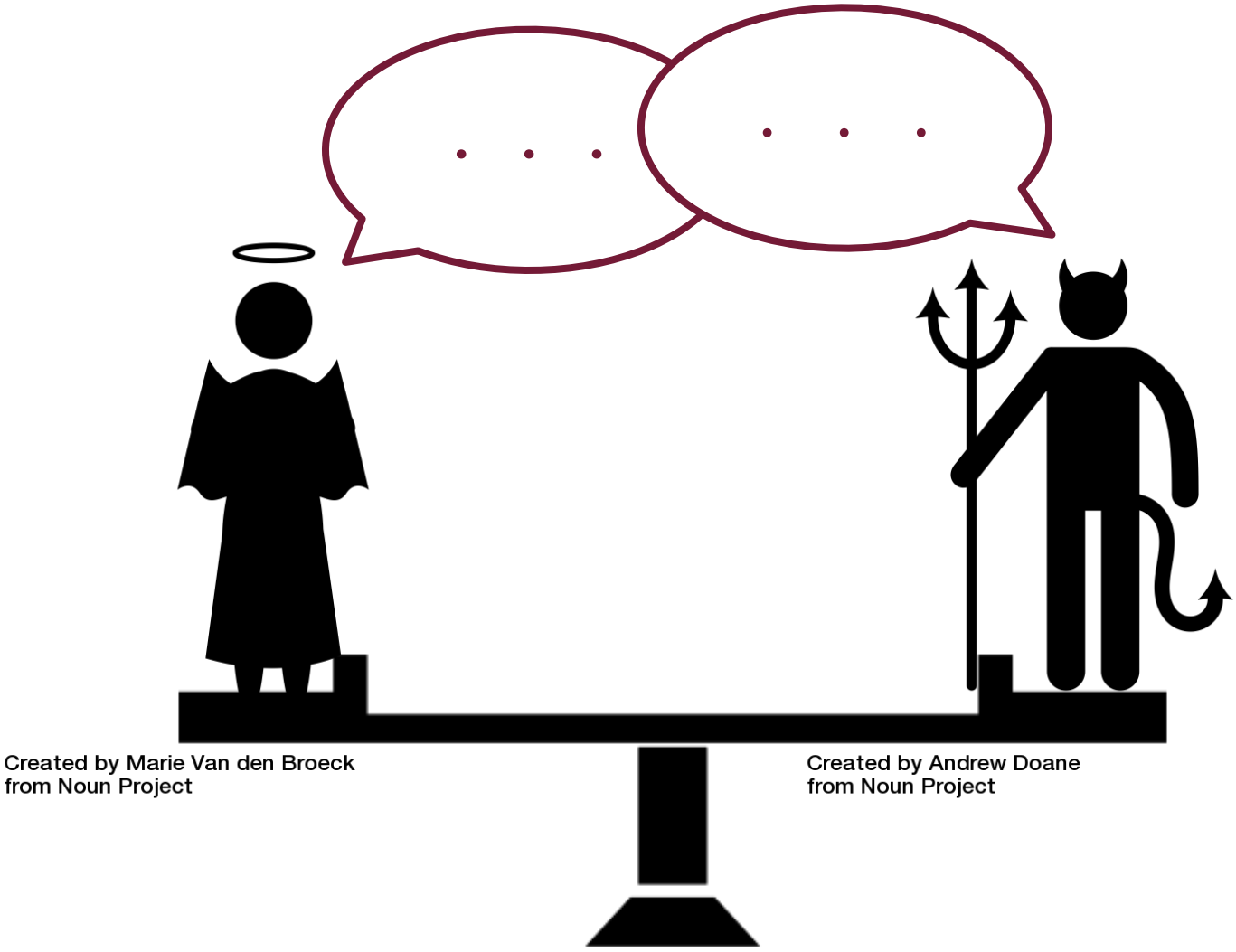
學生犯錯的當下，我好生氣

策略簡介



Created by Dilon Choudhury
from Noun Project

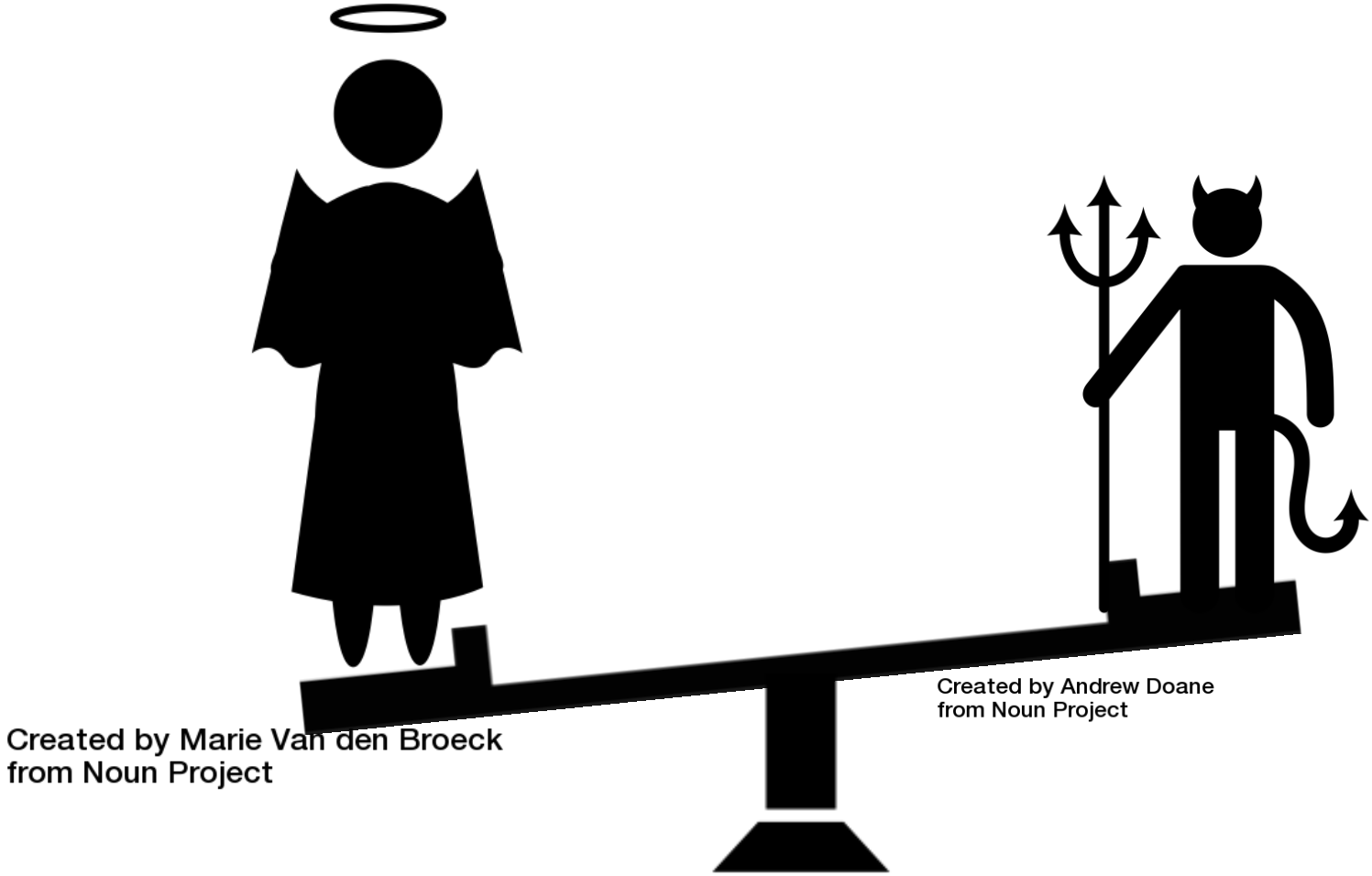
我需要自我調適，接納學生



Created by Marie Van den Broeck
from Noun Project

Created by Andrew Doane
from Noun Project

A蒂H弟上學趣


Created by Marie Van den Broeck
from Noun Project
Created by Andrew Doane
from Noun Project

自我對話 1

他是不是
衝著我來的

我上輩子是不是
做了很多壞事

我是來當老師的
不是他的出氣筒



Created by parkjisun
from Noun Project

自我對話 2

我不強制他人
接受自己的價值觀嗎？

我需要
找人聊聊嗎？

我瞭解
我的學生嗎？



Created by parkjisun
from Noun Project

自我對話 3

我只喜歡某類型的學生嗎？

我能否嘗試向學生學習？



Created by parkjisun
from Noun Project

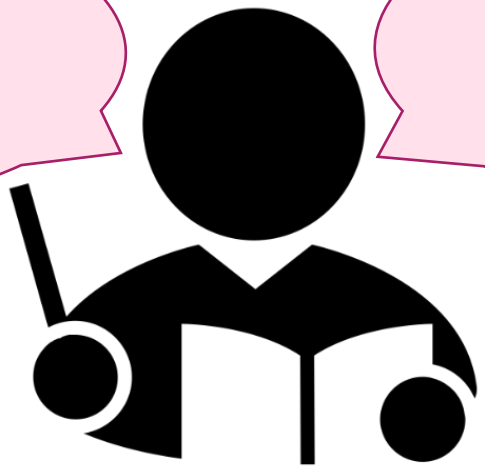
自我對話 4

是不是
有更好的方法？

別班的問題
更不容易處理

還好他只是我
的學生

每個人都遇得
到



Created by parkjisun
from Noun Project

自我對話 5

我們只是帶他幾年，
他的父母要跟他一輩子

現在的苦，
是累積福報



他不是故意的
他也不想這樣

Created by parkjisun
from Noun Project

自我對話 6

教學
是一種修鍊

老天爺安排他在
我的班，
一定有他的道理

有緣
才會相遇



每一次接招
都讓我功力大增

Created by parkjisun
from Noun Project

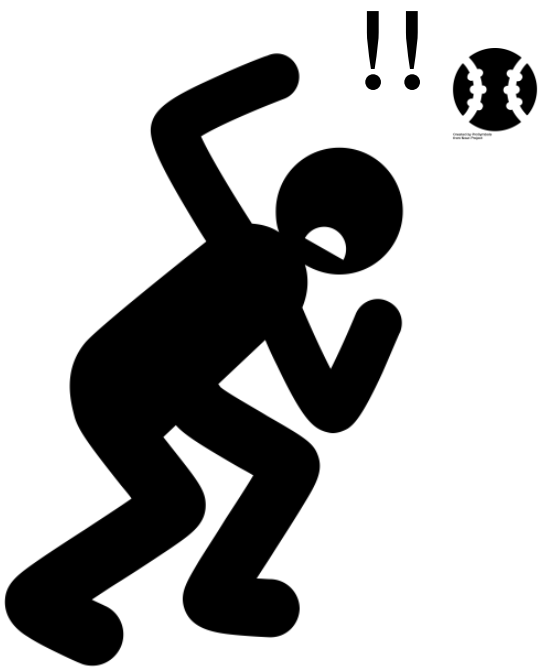
情境急救包



Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

情緒覺察與辨識1

例子一：



Created by Stephanie Heendrickxen
from Noun Project

學生在走廊打球，差點打中老師的頭

↓

老師覺得「我被學生嚇了好一大跳」

↓

老師對學生生氣地說：不准你在走廊上再丟球!!!

情緒覺察與辨識2

主要的感受



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

告訴學生的感受



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

聽起來像
責備或貶抑的訊息

我告訴學生我的主要的感受了嗎？

情緒覺察與辨識3

我在生氣嗎？
我在氣什麼？



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

是不是只有他才會
這麼容易讓我生氣？



Created by Luis Prado
from Noun Project

覺得權威被挑戰了嗎？



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

也許我可以找個人聊一聊

情緒界線1

例子二：

學生一直插嘴



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

老師：「我好累...頭好痛，沒有辦法再微笑面對你們了。我也**不想再假裝、忽略**你們的吵鬧聲，我真的再也受不了了。」

學生們都安靜下來，還幫老師倒水

情緒界線2

避免虛假

避免迫於壓力去假裝接納學生的行為。

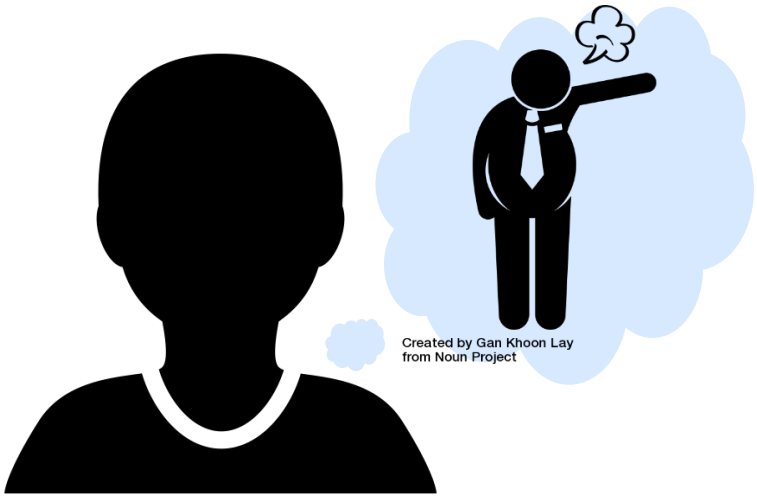


Created by Deemak Daksina S from Noun Project

Created by b farias from Noun Project

需被瞭解

適時讓學生知道老師的情緒界線以及感受。



Created by Gan Khoon Lay from Noun Project

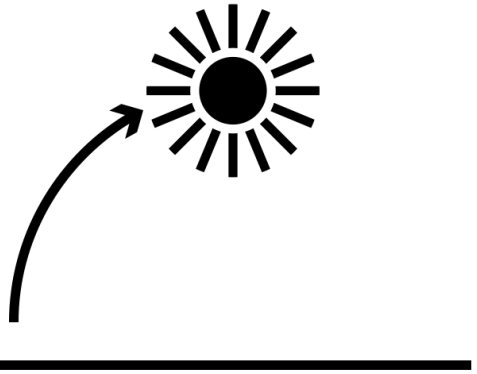
Created by Hea Poh Lin from Noun Project

A蒂H弟上學趣

情緒界線3

動態的

會隨著學生、時間、空間等而改變。

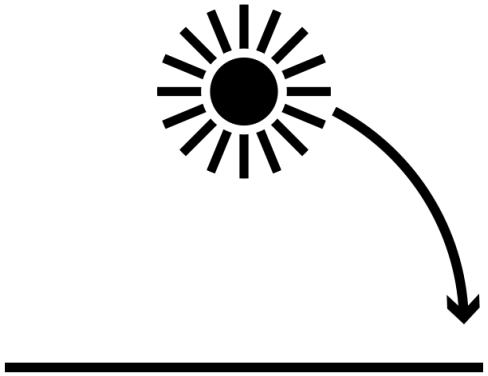


Created by Maurizio Fusillo from Noun Project

早 上

不可接納的行為

可接納的行為



Created by Maurizio Fusillo from Noun Project

下 午

不可接納的行為

可接納的行為

情緒界線4

顧及學生的面子
就是顧及自己的面子

在大家面前說好話
私底下再處理問題

不要真的動怒

冷處理



他控制不住
但我可以

不要把學生的情緒
變成自己的情緒

Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

親師生溝通

溝通技巧　　就醫與用藥　　親職諮詢



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

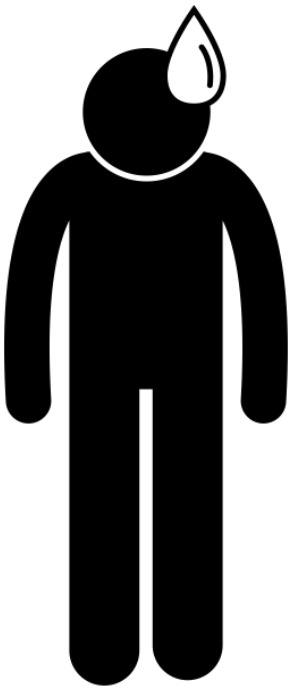
挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

常見狀況&需求



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

學生總是和我唱反調、
家長不願意帶學生就醫真煩人

A蒂H弟上學趣

策略簡介



Created by Hare Krishna
from Noun Project

我需要學習有效的親師生溝通



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

有效的溝通技巧

積極聆聽-經典八問

1 澄清問題

1. **發生**了什麼事情？
2. 你的感覺如何？

2 討論辦法

3. 你想要的是什麼？
4. 那你覺得有什麼辦法？
5. 這些方法的後果會怎樣？

3 決定目標與做法

6. 你決定怎麼做？
7. 你希望我幫忙什麼？

4 追蹤結果

8. 結果怎樣？有如你所料？

情境急救包



Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

A蒂H弟上學趣



溝通絆腳石

迂迴式訊息

貶抑式訊息

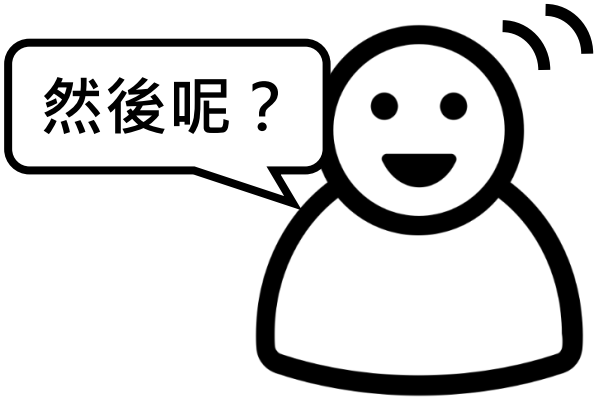
解決式訊息

Created by Jacqueline Fernandes
from Noun Project



Created by johanna
from Noun Project

老師讓我繼續說下去



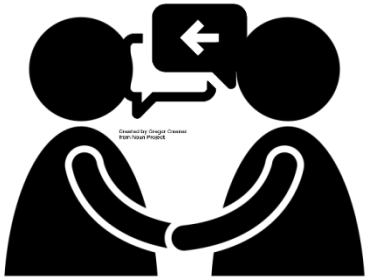
Created by Adrien Coquet
from Noun Project

感覺老師更想
讓我繼續說下去



Created by IconTrack
from Noun Project

感覺老師更想
讓我繼續說下去



Created by gira Park
from Noun Project

感受自己的觀念
被尊重、瞭解以及接納

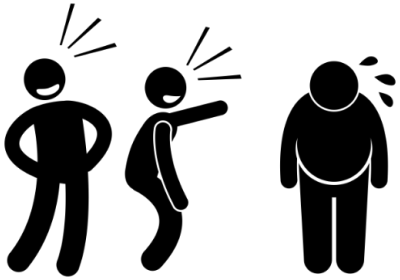
A蒂H弟上學趣

溝通技巧-平時



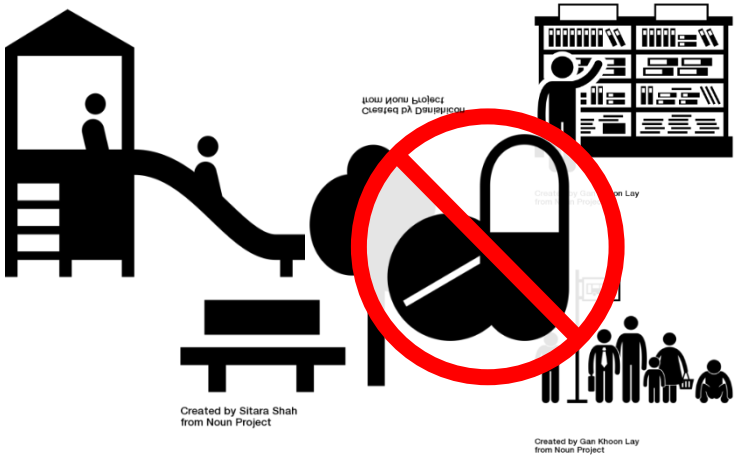
Created by Adrien Coquet
from Noun Project

主動關心



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

避免冷嘲熱諷與比較



Created by Sitara Shah
from Noun Project

Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

勿在公開場合，叮囑用藥

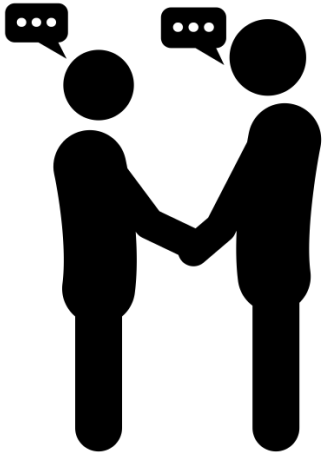
A蒂H弟上學趣

溝通技巧-衝突後



Created by Magicon
from Noun Project

耐心聆聽



Created by IconTrack
from Noun Project

引導、等待學生
把事情說完整

就醫與用藥-協助就醫

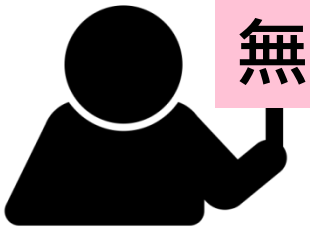
環境

學習策略調整

無效



Created by iconsmind.com
from Noun Project



Created by Llisole
from Noun Project

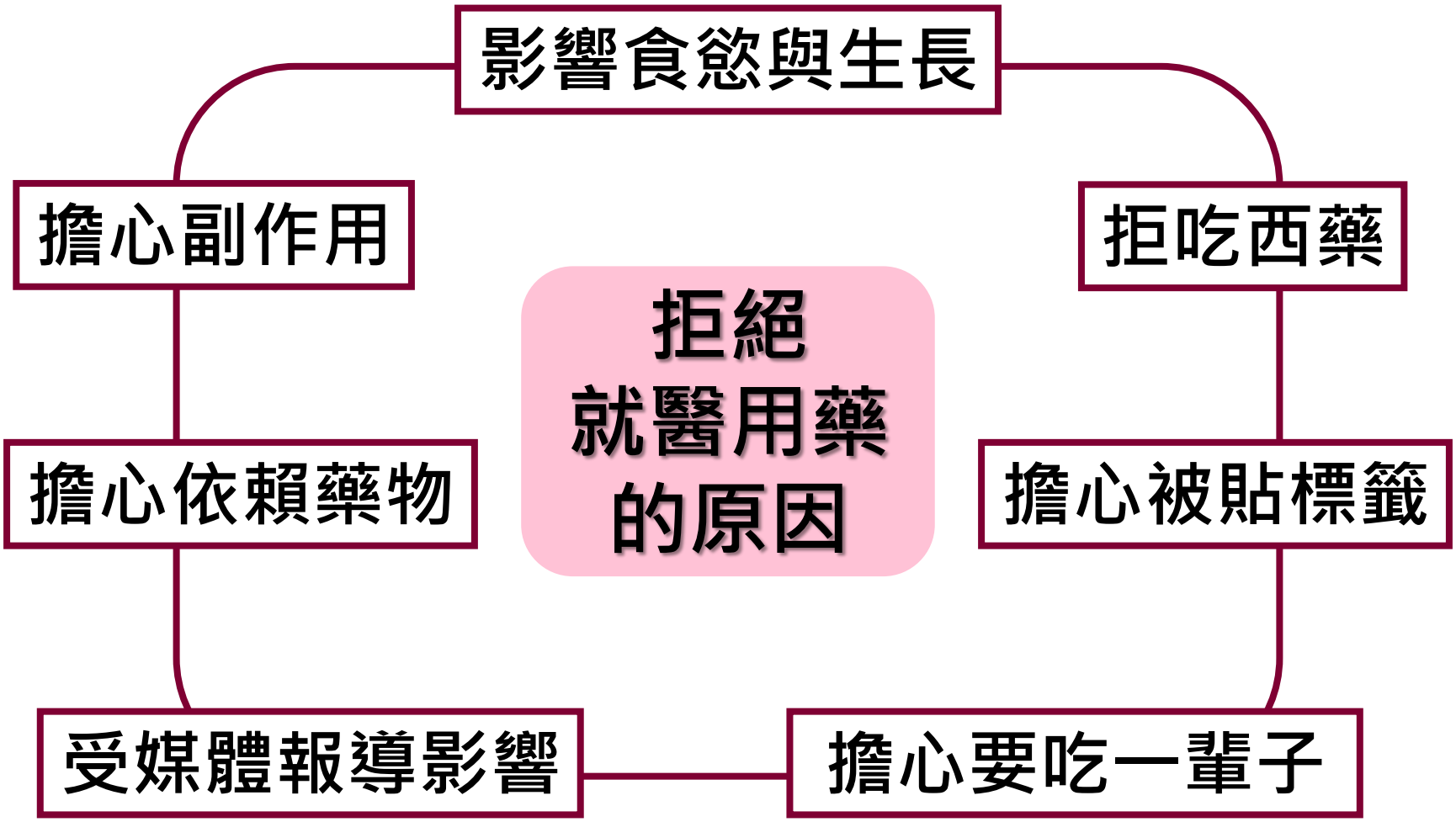


Created by UNiCORN
from Noun Project

專業老師協助溝通就醫

醫療體系研判是否用藥

A蒂H弟上學趣


拒絕
就醫用藥
的原因
影響食慾與生長
擔心副作用
拒吃西藥
擔心依賴藥物
擔心被貼標籤
受媒體報導影響
擔心要吃一輩子

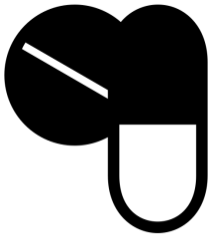
就醫與用藥-突破

突破



Created by UNiCORN
from Noun Project

≠



Created by Danishicon
from Noun Project

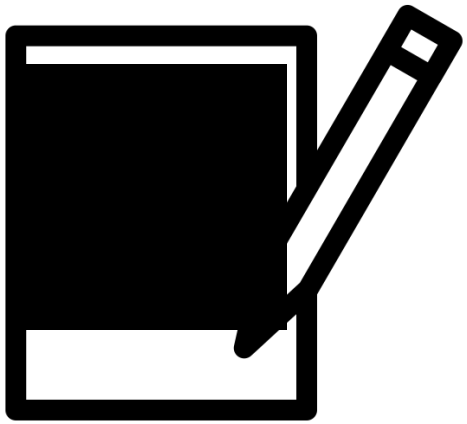


Created by Delwar Hossain
from Noun Project

就醫不等於用藥

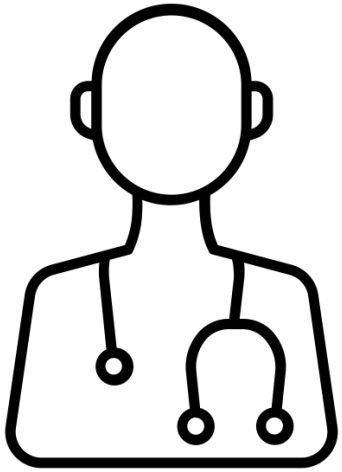
多專業人士幫忙學生

就醫與用藥-觀察用藥



Created by ArtWorkLeaf
from Noun Project

觀察記錄服藥的狀況



Created by UNiCORN
from Noun Project

聯繫醫生

親職諮詢



Created by Ayub Irawan
from Noun Project

建立討論平台



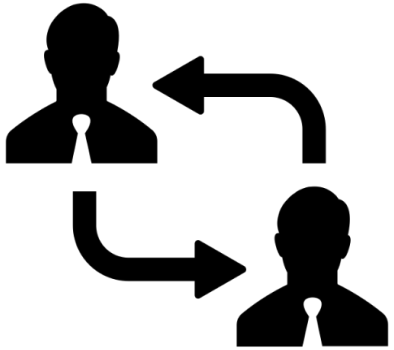
Created by asianson.design
from Noun Project

運用溝通技巧



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

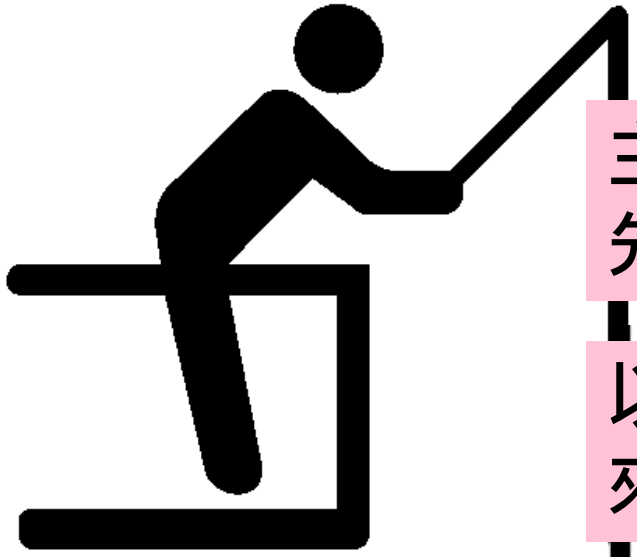
擁有合理的家庭功能期待



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

分享資源

A蒂H弟上學趣

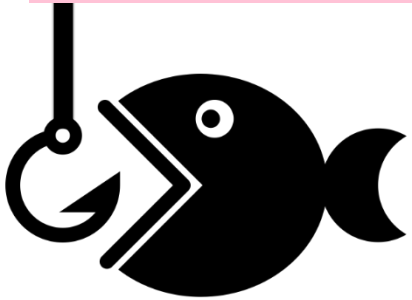


放長線釣大魚

主動話家常，
先報喜再報憂

以為學生著想的角度
來說明問題

知己知彼，百戰百勝
「瞭解家庭背景」



Created by Vladimir Belochkin
from Noun Project

Created by Hopkins
from Noun Project

團隊合作

- 全校師生
- 輔導與特教
- 相關專業
- 家長與社區



Created by Anwer Hossain
from Noun Project

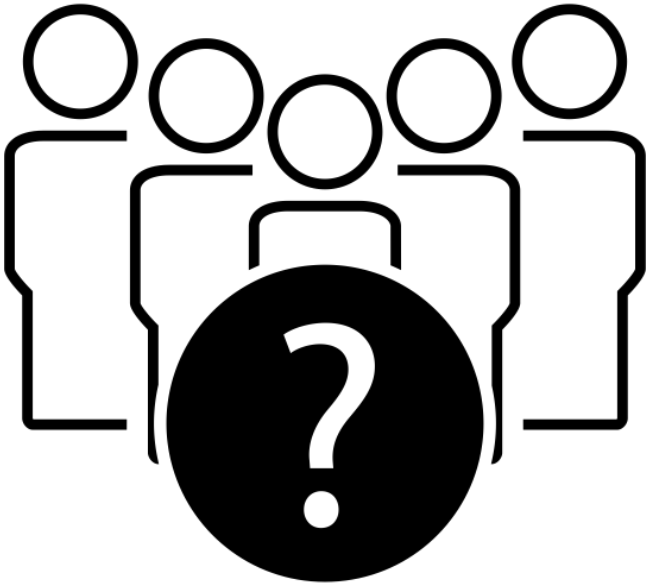
挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

常見狀況&需求



Created by Ben Peetermans
from Noun Project

有誰可以幫我跟家長談談？

有誰可以跟我一起思考策略？

策略簡介



Created by Delwar Hossain
from Noun Project

我需要尋求團隊合作與支持

有沒有雙贏的方法？



Created by Llisole
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

學生火大V.S.教師火大



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Dominik Grob
from Noun Project

只能睡午覺V.S.公共服務



Created by Luis Prado
from Noun Project

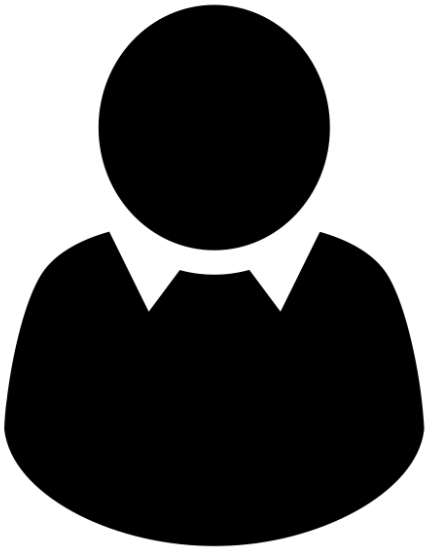


Created by Andrew Doane
from Noun Project

極端控制狂V.S.優雅牧羊人

A蒂H弟上學趣

自我調適
從接納出發



進行有效地
親師生溝通

Created by Stéphanie Rusch
from Noun Project

尋求團隊的支持與合作

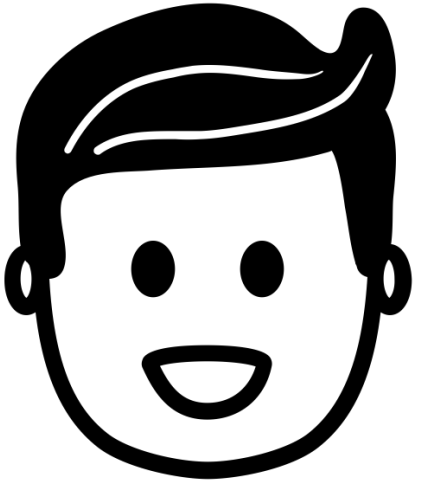
A蒂H弟上學趣

事例



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

緊箍咒



Created by Hermine Blanquart
from Noun Project

唐三藏原本只會用緊箍咒來治孫悟空

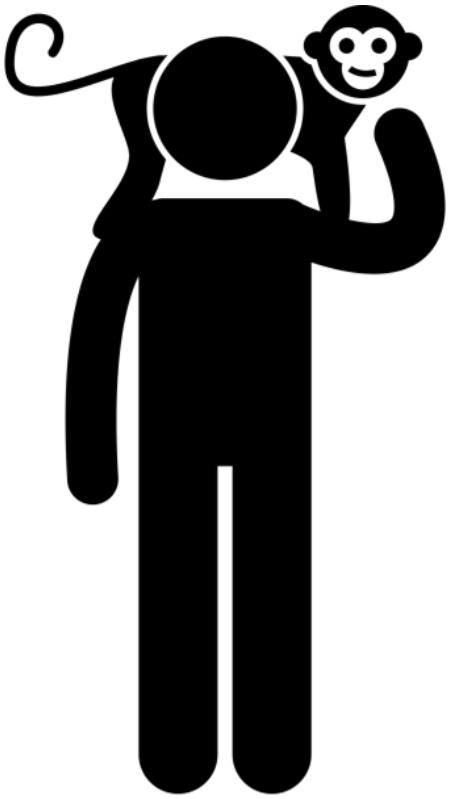
A蒂H弟上學趣



Created by Cass Reese
from Noun Project

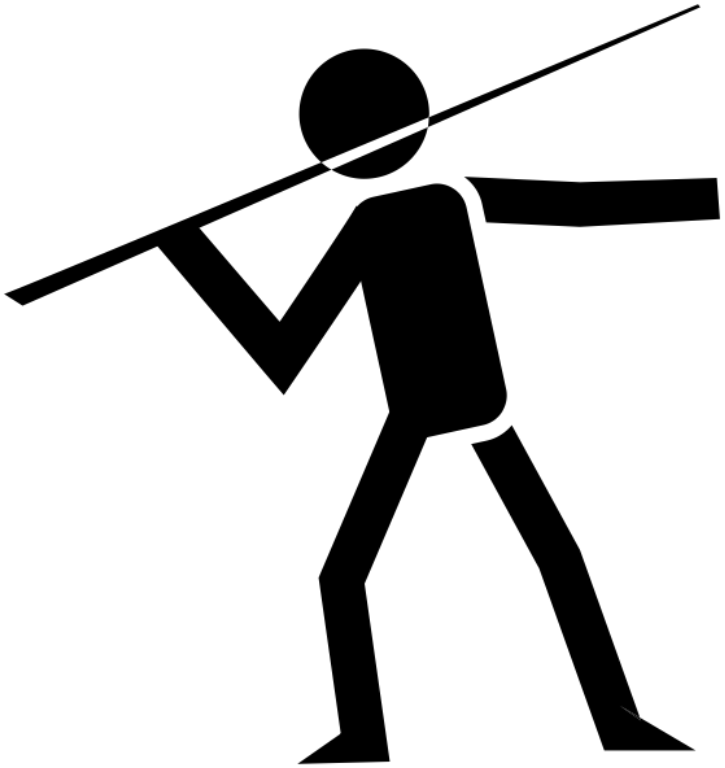
透過**如來佛、太上老君**的幫忙

A蒂H弟上學趣



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

唐三藏找到和孫悟空相處的方式



Created by Mister Pixel
from Noun Project

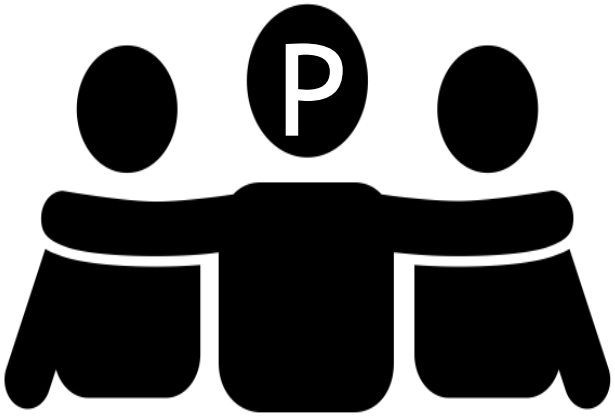
並發掘了孫悟空的優勢能力

A蒂H弟上學趣

八爪章魚不錯。一起合作也很好！



Created by Razmik Badalyan
from Noun Project



Created by Megan Mitchell
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

延伸思考



Created by Llisole
from Noun Project



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

學生質疑我

不公平？



讓步

是不是代表

妥協？

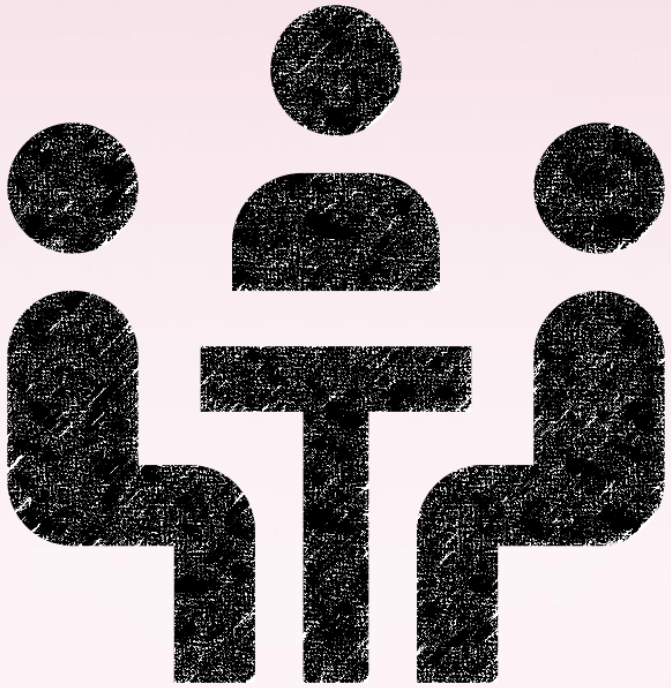


Created by mungang kim
from Noun Project

求助

是不是表示

我的能力不好？



小組共創時間

針對學生的需求 找到好點子

讀懂心　用好招

有事做　少出錯

早規劃　輕鬆過

教材名稱：A蒂H弟上學趣－兒童注意力缺陷過動症(ADHD)
知能推廣教材種子版

發行人：邱乾國　　**發行單位**：教育部國民及學前教育署

總編輯：蔡昆瀛　　**副總編輯**：吳怡慧

編著者：蔡昆瀛、吳怡慧、鄭麗華、謝佳男、程翊婷、
黃己娥、李金龍、廖聖惠、王怡人、鄭鈺清、
張桂貞、鄭渼蓁、麥雅嵐、黃琬萱、廖美玲

執行編輯：楊勝傑

人物繪圖：黃琬萱

美術編輯 / 視覺設計：陳家琳

助理編輯：莊萱琳、林晏廷

編製單位：臺北市立大學



教育部國民及學前教育署

注意力缺陷過動症(ADHD)知能推廣計畫

歡迎推廣與分享，引用請註明出處

2018年3月