

協助孩子覺察與釐清情緒

- 在孩子情緒穩定時，可以跟他們討論面對不同情境時的因應方式。
- 與孩子練習「情緒紅綠燈」：
 1. 紅燈，停一停：緩和自己的情緒，讓自己深呼吸、數數，或暫時離開現場以降低情緒張力。
 2. 黃燈，想一想：陪孩子思考情緒類別、成因、強度，並練習用自己的話說出來。
 3. 綠燈，試一試：與孩子討論及創造不同的解決方法，並思考每項方法可能帶來的後果，從中選擇一個最合適的使用。



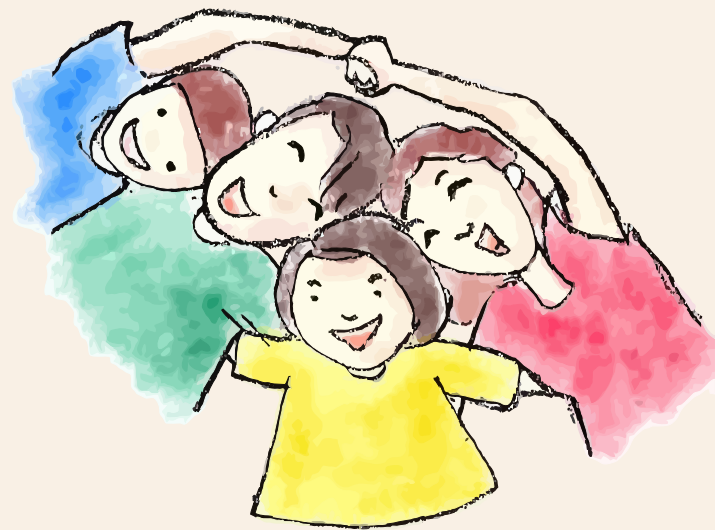
家長自我照顧及自我肯定

孩子的教養並非一天之事，有時即使努力了許久，但成果卻不如預期，但千萬別只將孩子的緩慢成長歸咎為家長自身的責任。每個孩子學習或成長的腳步不同，改變需要的時間也就大不相同。適時的給予自己肯定，以及找到一個讓自己安穩情緒的方法。陪伴孩子的路上，也是家長學習接納成長與改變帶來的挫折，再透過日常練習的過程重新認識彼此。

財團法人台灣省私立高雄仁愛之家
附設慈惠醫院
831高雄市大寮區鳳屏一路509號
07-7030315
【本方案由衛福部補助】
-廣告-

陪伴注意力不足 過動症孩子成長

家長篇



注意力不足過動症的孩子們在生活中容易因為粗心犯錯、行為舉止衝動或沒有覺察到危險、情緒覺察與控制能力不足、組織工作計畫困難等因素，影響其學習表現及人際互動。因此，這些孩子也很容易被家長或學校老師視為小麻煩，或在教養及教學上感到困擾。然而，有時候孩子的表現並不是他們故意找麻煩，而是肇因於大腦發展與功能成熟不足，而出現這些控制不住的情形。

對於注意力不足過動症的孩子，除了確定是否確實服藥外，適時地使用一些教養技巧也能夠減少孩子在生活中遇到的挫折，除了能減少親子衝突，也能增進親子間的信任與合作關係。

有效且明確的指令

- 在給予指令時，指令必須從單一且明確的簡單指令開始執行，同時也要確認孩子的理解程度，與其能力是否能夠實行。
- 協助孩子釐清處理的步驟與順序，完成一項指令後才給予下一項任務。也可以將每一步驟紀錄在紙張或筆記本上，完成一項任務後打勾，再進行下一項挑戰。

家庭成員教養態度一致

- 家中每位照顧者對於孩子的要求與規範皆需一致且同步，避免孩子無所適從。
- 建立規則後應徹底執行，培養行為準則的一致性。在不同時間點的要求也須前後一致，讓孩子對於每一項指令皆有清楚且穩固的認知。

給予孩子正向關注

- 孩子容易因為行為問題而受到指責，久而久之累積挫折或對自我產生負面印象，造成更多情緒問題。
- 除了看見孩子的問題行為外，更重要的是關注孩子的正向行為，在好的行為出現後立即給予稱讚或回饋。
- 讓孩子知道自己雖有需要進步之處，但也有很多值得被看見與稱讚的優點，以提升自信，及和家長的信賴與合作關係。

