我的孩子有注意力不足過動症(ADHD)，我要怎麼教育?

Q：我該用什麼心態養育注意力不足過動症的小孩？

A：首先我們要接納小孩的特質，不要把孩子的問題當作自己的問題，並且學習原諒小孩、自己及他人。

Q：養育注意力不足過動症的孩子有哪些指導原則嗎？

1. 給予有效指令，要考慮下列三點	A. 天時：避免在孩子看電視時跟孩子交代事情 B. 地利：環境再造，移除分心的事物 C. 人和：給予簡單且明確的指令，並請孩子覆述
2. 逐步拉長孩子的注意力持續時間	A. 可分次完成任務 B. 設定目標，給予獎勵，逐步增加時間
3. 獎勵先於處罰	A. 先獎勵好的行為，再處理負面行為 B. 不要處罰所有做錯的事 C. 兩三次讚美搭配一次處罰
4. 及時給予回饋	A. 立即給予回饋 B. 回饋可以是讚美、肢體動作、點數等 C. 不管是正面還是負面回饋，都必須明確讓孩子知道自己做對或做錯什麼
5. 經常與加強給予其行為的回饋	A. 必須提供比一般孩子更強的回饋
6. 標準前後一致，說到做到	A. 在不同的時間、環境、教養者皆須保持一致 B. 執行一套新的規則時，至少堅持兩個星期

7. 採取行動不要大呼小叫，不要說出做不到的事	**A.** 大呼小叫無法改變孩子的腦神經生理結構，只會惡化關係 **B.** 不要說出「我要把你丟在路邊」之類的言語
8. 把時間具體展現出來	**A.** 放一個計時器在孩子前面 **B.** 幫助分次完成任務
9. 在做一件事的當下顯示具體的提醒	**A.** 使用口頭、小紙條、卡片等提醒
10. 在做一件事的當下具體提醒動機	**A.** 「如果你可以...，你就可以...」
11. 預作準備	**A.** 停下來 **B.** 複習你們的約定 **C.** 先設定獎賞 **D.** 再設定處分 **E.** 照計畫進行

歡迎使用手機掃瞄QR Code查詢更多資訊

ADHD相關資訊QR Code

參考資料

一、過動兒父母完全指導手冊。

編印單位：精神科
編印日期：111 年 11 月 10 日第 一 版
全院編碼：亞東醫院出版品 SH834

宗　　旨：持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景：成為民眾首選的醫學中心