

好動天使~過動兒的照護與教養

注意力不足過動症（Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder，簡稱ADHD）是常見的兒童神經發展疾患（Neurodevelopmental disorder）之一，主要的特徵是在各種不同的場合（例如家中、學校、百貨公司、公園）出現和其年齡不相符合的專注力不足、過動、衝動的症狀，明顯造成學業、人際、家庭生活的障礙，而且因為其典型症狀，會出現上課不專心、功課寫不完、忘東忘西、話多好辯、坐不住、動來動去，造成老師和父母在教養上的困難，其父母的身心和情緒也可能受到影響。

ADHD孩童常因為各種行為問題而使得大人相當頭痛，若透過合適的行為管理原則，經由相互尊重、合作、和感激，可改善親子關係，變得更親密友善。也可減少家中衝突、爭吵和發脾氣的時間，養成正向互動。減少孩子的反社會行為，增加合宜的社會化行為，並把此正面互動延伸到家庭以外的場合。

改善行為的八個步驟如下：

- (1) 學會給予孩子正向關注：正向關注其實就是家長與孩子互動的最佳模式，無論是口語或非口語的稱讚。
- (2) 用加強的關注讓孩子順服：除了在孩子表現好的時候給予正面關注，也持續加強這關注來引導孩子做合適的行為。
- (3) 給予有效的指令：認真下達指令、一次給予單一簡單指令、確認孩子專心在聽、減少分心干擾刺激、給予提示卡、定下期限，這些清楚明確的指令，有助於孩子順從活動。
- (4) 教導孩子不打斷你做事：清楚讓孩子知道何時可以找你，何時是你在做事。若非緊急的事情，必須等待。
- (5) 在家裡建議代幣制度：使用集點、蓋章、或是記分制度，讓孩子可以藉由合作得到比讚美更多的回饋，並藉由孩子喜歡的回饋強化合作動機。
- (6) 學習建設性的處罰：若已經建立完善的代幣制度，孩子也對此有興趣配合後，處罰就可以扣點進行。當問題行為比較嚴重時，可以使用暫停隔離技巧。給予孩子處罰時，讓他們了解被處罰的是不合適的行為，而不是孩子本身，同時保持父母本身的情緒冷靜與溫和態度。
- (7) 「暫停隔離」，或是分開：當孩子和父母爭執情緒激動時，建議分開，將孩子隔離在另一空間，使其情緒穩定下來，其不適的情緒行為表現不會受到增強。也可以讓父母暫時不要面對親子的衝突。
- (8) 學習在公共場合處理孩子的問題：將原本在家裡可運用自如的行為技巧，延伸到不同場合，也是協助孩子社會化的重要步驟。

照護及教養注意力不足過動症孩子的重點

1. 提升注意力

- 家庭作業：遠離電視、收音機及其它吸引物。
- 學校座位：遠離窗戶、門、靠近老師、週遭安排安靜的同學。
- 提醒句：對孩子說話時要有提醒句：「注意聽，5 分鐘內要吃飯，先去洗手」。
- 手寫及口頭指令：除了說的指令，同時寫下指示在小黑板上、筆記本上、聯絡簿上。
- 互動學習：有些學習可以用電腦程式（英文等）。
- 結構化作息：固定遊戲的時間，吃飯的時間，作作業的時間。
- 足夠睡眠：固定睡覺時間及睡前一個小時的舒緩時間。

2. 降低衝動和過動

- 儘量安排結構化活動，如：畫畫課，音樂課等，但在結構中需有休息，如不能一直坐著念書太久。避免空閒時間：如排一長排等營養午餐時，讓孩子作其它事，如：發筷子或第一個用飯。
- 督導：孩子較幼稚，因此需協助督導，如：活動前先和孩子描述一下活動，你對孩子的期待行為及過程中需再提醒。寫作業時一對一督導有幫忙，即使學校亦可如此。孩子可能只能坐 10 分鐘，所以無法要求孩子坐 50 分，中間讓孩子可以活動一下，如：幫老師擦黑板，點他站起來念課文。
- 運動：找尋適合孩子的運動。
- 確定有足夠休息時間和轉換時間：不要用取消休息時間來做懲罰，轉換活動時要給冷卻時間（比如：深呼吸活動），不是運動後要求孩子馬上靜下來。
- 結構、安靜的環境：電視太多不好節目，美國小兒科醫學會建議，一天最多 1~2 小時，要注意孩子看什麼，甚至一起看，當然父母要控制自己的看電視時間。降低電腦遊戲，尤其暴力遊戲。