家有 ADHD 孩子怎麼辦？給家長的教養實戰建議

2023-10-13 00:00 更新：2023-10-13 16:31

by [兒童復健名家觀點 - 台灣兒童復健醫學會](https://www.parenting.com.tw/columnist/69)

藥物治療對 ADHD 個案是確認有效的治療方法，但良好的親職教育及家庭環境是他們身心安頓的基礎。與 ADHD 共存的教養現場，家長可以怎麼幫助孩子？

Shutterstock

注意力缺陷過動症（ADHD）的整體發生率約為5%，換言之，在你我身邊可能每20個家庭就有一對父母正為了家中的 ADHD 孩子的教養而苦惱。

造成 ADHD 的原因目前尚無定論，傳統華人社會易傾向是孩子的「個性調皮」所致，然而就科學的角度來看，ADHD 與腦部神經傳遞物質及皮質下迴路功能異常有明顯的關聯性，造成孩子注意力不集中、過動，及衝動控制不佳等表現，導致家庭教養的困難。據統計， ADHD 個案發生交通意外的機率是常人之四倍，急診室的就診率也比常人多出10%，藥物濫用的發生率也更高。

醫學界公認，藥物治療對 ADHD 個案是確認有效的治療方法，適當情況下使用藥物，更有助於復健早療的進步，家長不需過度排斥藥物，但也不宜只單獨依靠藥物。良好的親職教育及家庭環境的塑造，絕對是 ADHD 孩子成長過程中最好的養分，建立他們身心安頓的基礎。

**家有 ADHD 小孩 家長可以先做的事**

面對 ADHD 的孩子，家長可以先參考下列幾點建議：

1. **教育孩子：**依照孩子的年齡，適度地向孩子坦承 ADHD 的診斷，及家長與孩子雙方同時都面臨挑戰的狀況。避免讓孩子將診斷結果視為一種缺點，並且讓他們能主動參與治療計畫，而非只是被動的接受治療。
2. **給予支持：**做孩子最佳的啦啦隊，著重於孩子「可以做到的事」，觀察並挖掘孩子的專長，多培養幽默感及正向的思考，並克制自己想要追求完美的心理。
3. **制定規則：**與孩子一同制定明確且「切合實際」的規則，並且嚴謹的執行。
4. **照顧好自己：**均衡飲食、保持健康、適時的尋求排解壓力的管道，必要時可尋求外援讓自己休息片刻。以科學的態度看待問題，相信孩子可以學習、成長及改變。

**ADHD 孩子的3個教養策略**

日復一日與 ADHD 共存的教養現場，有幾點實用的教戰守則可以參考：

**獎勵與管教**

* **正面強化：**當孩子達成目標時，按照約定給予獎勵或一點點的特權。例如：準時完成作業，可以獲得優先選擇明天早餐麵包的權利。經由正向的回饋，會強化大腦對於這個正向結果的連結，加強重複執行達成目標的動機。也可採取「集點制」，讓獎勵累積，孩子學習到「遞延享受」後而累積出來的快樂。
* **反應代價**：簡言之就是成語說的「賞罰分明」。當孩子出現違反規定的行為，則收回獎勵及特權，例如：沒有完成作業，就沒辦法跟媽媽去逛超市。
* **暫時隔離**：孩子因為一時的衝動控制不佳而出現失控的行為，例如：與手足，爭吵動手打了兄弟姊妹之後，給予5分鐘的暫時隔離，可以讓孩子去坐在房間的角落，讓他的大腦跟情緒都稍微冷靜一下。

我們可以在平時就先跟孩子約定好「隔離區」的範圍，可以幫那個區域取個名字，例如「小基地」、「小帳棚」，甚至可做好適當的擺設，包括合適的椅子，可平撫情緒的玩偶或小被子都可以預先做好準備。更進一步的話，也可以在看到孩子情緒快要上來時，就先問孩子「要不要現在去那邊試試看？說不定對你有幫助！」。

暫時隔離法的時間建議依照年齡設定，最常用的方法是「一歲一分鐘」，若是違反規定提早離開的話，則「每離開一次增加一分鐘」。

隔離前建議給予一定的警告時間做為提醒，隔離後更重要的是與孩子好好談談，明確的告訴他隔離的原因，也讓他自己說一下是否在隔離時有反省了自己的行為，以及下次是否能夠做得更好。

許多研究都顯示，暫時隔離或撤銷特權是一種比體罰更有效的策略。體罰可能導致更激躁或侵略性的行為，導致孩子模仿傷害自己或別人的身體，並且嚴重傷害親子關係。

**有效的溝通技巧**

* **減少會使孩子分心的事物**：包括關掉環境中的電視、電腦、家長手中的手機等，若處於吵雜的環境中，應轉換到較安靜的地方進行溝通。
* **良好的眼神交流**：與孩子對話的過程中務必保持眼神的接觸，可使孩子專注聆聽，較年幼的孩子可握住他的手或前臂，增加肢體接觸的面積與感受。
* **指令要清楚說明**：保持堅定且平靜的語氣，不要帶情緒，不要使用問句或反問的方法溝通。例如：「現在請過來吃飯」，而不要說「你還不給我過來吃飯嗎？」。
* **提供有限的選擇**：盡量使用選擇題式的問句，而不是問答題式的問句？例如：「你要自己先收玩具呢？還是先把水果吃完？」，而不是說「你現在到底要做什麼？」。若孩子拒絕，可視情況重新調整選擇題的選項，或是跟孩子說他想要的選項不在現在可選擇的範圍內，則家長可再度重複一次現在可提供的選項，強化自己的立場。
* **重複指令**：不確定孩子是否有接收到指令時，可以再重複一次指令，也可以請孩子復述一次。
* **獎懲制度**：切勿忘記當孩子表現良好時給予正面強化的回饋；反之，當孩子使用不良的溝通態度時，也給予懲罰甚至暫時隔離。

**如何幫助孩子的學業表現**

* **親師溝通**：新的學年開始時，讓老師了解孩子的狀況，並保持溝通。
* **引導孩子察覺自己的習慣**：有些孩子適合先運動後再學習，專注力較高。有的孩子則適合先洗澡後再開始寫功課。不妨跟孩子共同討論他的需求，也引導他觀察自己要如何安排，才能夠好好發揮自己的專長。
* **穩定的作息表**：共同安排穩定的安排課後時間，例如：運動、作業時間、洗澡…等，可跟孩子一起製作每日時間表，讓每天的行程視覺化，可幫助孩子遵守生活常規。製作檢核表，配合獎懲制度，讓孩子每周可檢討執行狀況。
* **化整為零**：把比較大的任務範圍，切割成比較容易執行的小進度，增進孩子達成目標的自信心。
* **增強記憶力**：可帶領孩子用歸類法、輔助記憶的口訣或圖像幫助記憶，學習時一邊動手學習畫重點的技巧、書寫關鍵字，都可加強大腦記憶的迴路。

教養 ADHD 的孩子絕對不是一件容易的事，家長本身需要有穩定的情緒，對 ADHD 充分的了解，處理衝突時的知識與技巧，協助孩子增進社交技巧、建立自己的朋友圈，平時多鼓勵孩子運動，與學校保持穩定的溝通管道，並善用教育體系內的資源，必要時也尋求醫療專業的協助。

每個孩子本來就都生而不同，給予仙人掌充足的陽光，讓它得以茁壯；而給予玫瑰充足的水分，讓它得以開花，讓孩子的亮點得以展現，同時家長也要懂得欣賞。找到合適的教養方法，是身為家長的責任也是一生的課題。

作者｜天母品恆復健科診所 曾子嘉 醫師