

破除ADHD三大迷思 發展有效教養策略

文 / 劉允震 (臨床心理師、教師)

ADHD的全名是「注意力不足過動症」，好發於國小階段，有些個案甚至至在幼兒園就會展現出部分症狀，讓家長和教師在照顧上感到相當困擾。

在這個注重兒童發展的時代，師長多半都很重視自己孩子或學生的照顧品質，然而，沒有一定的學術知識來支持管教，很可能會對他們持有偏見，進而甚至會在教養過程中，將他們汙名化為「懶惰」或是「不尊重師長」。

筆者身為臨床心理師，期望透過以下三個迷思的破除，並提供教養策略，來與各位師長一起思考，如何與經診斷有ADHD的兒童互動。

■迷思一：我的孩子講了好幾次都不聽，提醒之後還要做我不喜歡的事情，他一定是故意的。

既然稱之為迷思，可知這種想法就是錯誤的。其實，很多孩子並非故意要反抗家長，甚至對於自己做了衝動的事情，事後會感到歉意和驚訝；這個驚訝也會進一步導致委屈和



圖 / 達志影像

挫折的情緒，對親子關係和孩子本身的自信心，都有一定的負面影響。

真實狀況是什麼呢？研究顯示，ADHD的兒童，在腦部前額葉發展方面，實際上較一般兒童來得緩慢。而腦部前額葉負責的，是人的衝動控制、規畫能力、抑制自己不去做某些事情的能力等。

這樣來看，我們應該都能够理解，ADHD兒童會出現衝動行為，未必是他們對師長的反抗，也並非反映他們的反叛性格，而可能單純是其腦部發展速度與其他人不一致，所以才會出現像是「還沒做完功課就先去玩手機」，或是「該好好坐著不動的時候，一直起身走動」等

行為。

因此，當家長或教師警覺到，孩子或學生有上述難以控制衝動的行為，甚至反覆出現，不妨帶他到精神科或身心科掛號確認；提早進行確認，會讓他有機會在最佳時機，得到最好的幫助。

■迷思二：十八歲代表一個人成年了，所以只要等到十八歲，孩子的衝動控制就不再讓人擔心了。

這個迷思，與前額葉發展的速度就更有關聯了。即使並未診斷有ADHD，人類大腦的前額葉區域要發展到完全成熟，會比身體其他部位來得慢上許多；直至二十五歲，才能算是發展完成。

這項事實，可以解釋許多現象。例如，師長往往會覺得，即使孩子或學生已經順利成長到法定成年年齡，仍然會思考不周，魯莽行事，或是處理人際關係有各種混亂，也可能沒有良好的未來規畫能力。

了解這一點之後，師長可以採取的策略是，不要對孩子或學生採取過高的標準，而改以正向鼓勵來引導，讓他們看見自己的表現雖然可能有各種混亂之處，也有很好的地方。如此一來，他們就不會每天都覺得自己在承受師長的怪罪，而能在生活中找到成就感。

■迷思三：只要等待孩子成年，ADHD的症狀就會自然而然的消退，所以不用特別帶他去看診，或尋求專業協助。

如果您有這樣的想法，筆者會捏一把冷汗。

研究確實顯示，ADHD的症狀會隨著年齡增加而逐漸消退；然而，有很高比率的兒童，直到成年後都還有殘存的症狀。何況，這段成長的日子，如果沒有適當的協助，ADHD兒童會不斷經驗到自己的衝動、混亂和負向情緒；因為沒有得到良好的控制，他的成績會下滑，人際關係會充斥著衝突和爭吵，情緒也會有滿滿的挫折和自卑，如果反覆經歷這些事情，即使長大後症狀消退，對未來的生活品質也是

重大打擊。

藥物控制是一個治療的選項，然而研究指出，當藥物治療搭配良好的引導策略，更能有效改善ADHD兒童的行為。因此，更好的策略是從人際互動技巧和情緒因應的方向，著手引導兒童。

ADHD兒童最常在入際互動與情緒方面經驗到挫敗，而這兩方面的能力，在學校也並非正式課程，多數人都是自行摸索。師長若能提供簡單易操作的具體交友策略和情緒因應策略，不妨邀請兒童試試。

例如，師長可以告訴ADHD兒童：「我發現每天關心同學一次，比如問他『昨天過得如何？』並聽他們說話，很容易交到朋友。要不要試試看？」

也可以跟他們說：「不開心的時候，我發現只要把頭埋在枕頭裡叫罵，既不容易被人知道，也很過癮呵！來，我們一起試！」

請各位師長搬出你的看家本領，給身邊的孩子或學生吧！讓他們在穩定成長之餘，能更以適切方式，面對這個世界！