

## 過動兒親職教育

兒童注意力不足過動症，簡稱過動症，一般稱這類患過動症的兒童為過動兒。什麼是過動症？過動症應包含三個主要特徵：即活動度過高、注意力差和衝動控制差。活動度高譬如：坐著時手腳動個不停，在課堂上隨便離開座位，爬上爬下，無法安靜地玩耍，話特別多感覺上就像裝了馬達般地動個不止，停不下來。在注意力差方面，無法注意該注意的事情細節，常粗心犯錯，做功課或遊戲時亦無法持久專注，與人談話時常無法專心聆聽，常無法遵守規定或按時完成作業，也會健忘或常掉東掉西，常因外來刺激而分心。衝動控制差會出現下列行為，等不及排隊而插隊，別人問他問題尚未問完就急著回答，搶話、插話、搶答，與人衝突時，先出手打人的也是他們，常因對危險的判斷不佳而發生意外。這三大特徵，在一對一的情況下較穩定，在要求規則和秩序的環境下，譬如上課、團體活動，容易顯現出來。

親職教育主要是讓父母對 ADHD 有正確的知識與觀念，並教導父母如何運用有關行為改變技術、認知—行為治療技巧去幫助孩子，教養者本身的情緒處理，以及如何與尋求有效的專業協助，並配合專業人員和學校共同協助孩子，經由結合家長力量，共同改善孩子問題。

親職教育和學校的輔導教學是行為治療最重要的環節，父母、老師對 ADHD 的了解，不再錯怪孩子，知道孩子是需要幫助的，給予孩子最適當的協助和治療，是治療 ADHD 的第一步。教養 ADHD 患童並不是一件容易的事情，父母和老師需要有穩定的情緒，行為處理的知識和技巧。如果家長已出現憂鬱、焦慮或失眠的症狀，應尋求專業的診療，以便增強自己的抗壓性，做孩子最好的支持者及行為治療執行者。以下統整個專家學者的建議提供過動兒父母在教養過動兒時參考

### 1、父母提供無條件的愛

由於 ADHD 兒童常因為行為問題而被處罰，許多家長認為 ADHD 兒童並無表現出良好的行為，很難給予讚賞或鼓勵，但其實不管 ADHD 兒童表現如何，應該讓他們感受到父母對他們無條件的愛，愛不是良好行為表現後才出現的，而是充滿在日常生活之中。

### 2、父母在小小進步中給予肯定及鼓勵

父母在教導 ADHD 兒童時，往往感受到即使重複講了很多次，他們還是可能再犯相同的錯誤，但其實這也是一般人不專心時會犯的錯誤。由於 ADHD 兒童注意力不集中與生理因素有關聯，因此家長看到 ADHD 兒童他們能有小小的進步，就是相當不容易的，亦可針對這些小小的進步給予具體的肯定及回饋。

### 3、父母幫助 ADHD 兒童找出自我優勢之處

面對 ADHD 兒童，肯定他們與其他人不同之處，鼓勵他們發揮自己的優勢。

每位孩子都有其與眾不同，值得欣賞與肯定的地方，例如：ADHD 兒童的創造力、ADHD 兒童的善良與單純。一但家長自己願意接納 ADHD 兒童，並且從中找到他的價值，如此就能提供 ADHD 兒童自我的信心。

#### 4、父母自我照顧及自我肯定之重要性

根據研究顯示，ADHD 兒童的父母，比一般為人父母者承受更大的壓力、無助、自責；更糟的是 ADHD 兒童的父母，易漸漸處於社交孤立狀態，和親朋好友失去聯繫；父母常常為了照顧 ADHD 兒童，自己變的一無所有，更缺乏照顧兒童的資源。其實父母值得像照顧兒童一樣，好好照顧自己，有時也讓自己的心放個假，充充電，提升能量後再出發。

#### 對家庭作業的小建議

過動兒無法在時間內完成家庭作業常是令家長傷腦筋的，以下的一些步驟將有助於您的孩子完成作業；

1. 確定您的孩子的能力足以完成作業，而且孩子也清楚了解家庭作業的內容和完成它是一樣重要的。
2. 習慣是您最好的夥伴—每日排定一個固定時段及地點，讓您的小孩完成家庭作業。
3. 寫作業的地點擺設儘量簡單，桌上除了作業本和筆，非必要時不要放置任何其他東西，以避免孩子分心。
4. 讓孩子分段完成作業，每完成一部份，既給於口頭稱讚，讓他們知道自己是有能力完成的。
5. 讓小孩瞭解未達成目標的後果，例如：他們如果未準時完成家庭作業將會失去一些特權。
5. 用耐心、尊重及同理心和小孩溝通，有助於建立正面的態度。

#### 家長的注意事項

家長應記得對於注意力不全過動症的孩子，除了確定是否按時服藥外，尚有其他事要作。在完整治療計劃中，身為注意力不全過動症病童的家長，需要經由專業人員，或其他注意力不全過動症病童家長的協助，以培養耐心及特殊技巧。經由時間及努力，家長便可以學會對整個家庭最有益的行為管理方式。

只要我們有心提供一個了解、接納、支持 ADHD 兒童的環境，相信可以讓這樣注意力不集中、過動、衝動的孩子有一個不被責罵且快樂學習的童年。

#### 參考資料：

洪儷瑜 (1994), 注意力缺陷及過動學生的認識與教育, 台北: 台北市立師院特殊教育中心.

中華民國過動兒協會。取自 <http://www.adhd.club.tw/adhdClassRoom02.html>

台灣赤子心過動症協會取自 <http://www.adhd.org.tw/default.aSp>。

蔡美馨(2005)。過動兒的教養妙方。臺北市：新苗文化。