# 適切讚美與管教

## 讚美肯定

即使是簡單的事，只要孩子能獨立完成，就給予讚美。

## 貼近孩子的心

用貼近孩子心理的方式說話，如你現在想跑來跑去對不對，等一下到公園再跑好嗎?

## 鼓勵

當孩子對某科目感興趣時，給予鼓勵，使他能建立信心。

## 指令具體明確

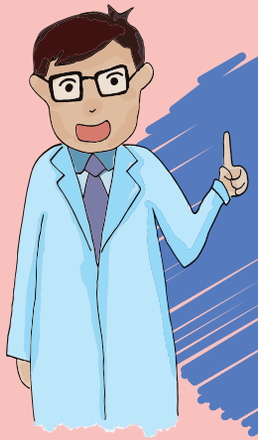
指令要具體清楚，如爸爸希望你能在20分鐘內吃完飯。

## 冷靜討論

當孩子突然發脾氣時，立刻將其帶離現場，使其冷靜再討論感受和解決方式。

# 讓周遭的人更理解孩子

為了不讓孩子被誤解，不妨適度的說明孩子狀況，並可合作協助孩子。



要不要跟學校老師說明，可以先跟醫生商量。

說明孩子狀況與治療情形

回報孩子的在學與適應情形

遵照醫生指示治療，有需要時可請老師配合協助。

參考資料:

申文淑(譯)(2016)。圖解ADHD:有效提升孩子專注力(原作者:市川宏伸)。臺北市:新手父母，城邦文化。

廖敏華、李錦藤(譯)(2019)。戰勝過動症:幫助孩童自律、專注與成功的60個趣味活動(原作者:Kelli Miller)。台北市:書泉。

# 過動兒父母的教養守則


衛生福利部

台師大社區諮商中心

國立臺灣師範大學 心田心理諮商所

被周遭的人
如同儕、老師
誤解

孩子覺得自
己很糟糕

ADHD的孩子常因為動個不停、衝動、老是在放空發呆的特質，而有插隊、忘東忘西、大喊大叫等行為，讓人以為調皮任性，常常受到責備。

## 改變對孩子的想法

換個角度看狀況

如果是
容易分心
動來動去
固執的
多話的

這可能代表是
可以一心多用
充滿活力
不輕易放棄
喜歡社交的

撰文及美編:黃立雯心理師

## 養成孩子運動和做家事

如果只是讓孩子看電視、打電動，被動接受外界訊息，對孩子有害無益。多讓孩子與同儕互動，經常活動，能刺激身體的各項感覺，有助於腦部功能發展。

**可以減少的事**

看電視
打電腦
過度保護
易導致分心的事物
接近危險的器具

**可以增加的事**

幫忙做家事
與同伴交流
說話
多運動
閱讀文字