

ADHD 親職教養小故事



改變從理解與回應開始 ~過動兒爸爸阿南的心路歷程

撰文及美編:黃立雯心理師

阿南是一位過動兒的爸爸，他娓娓道來這幾年和兒子的相處，深深地感嘆身為ADHD孩子爸爸的不容易。他用兩件事情來形容和脾氣衝動、容易注意力不集中的兒子，以及這幾年從過動兒爸爸這個角色習得的改變。

第一件事，阿南說到兒子在就讀大學時，去餐廳打工，端盤子送菜，但兒子卻覺得這些事情很容易，有些瞧不起這份工作，也因為這樣的態度，兒子被餐廳老闆叫去面談，老闆覺得他交代的事情似乎阿南的兒子都沒有在聽，在面談之後，老闆默默地刪減了兒子工作的時數，阿南心裡明白其實這是老闆委婉地希望兒子走人。阿南又說其實兒子過去為了買機車曾在星巴克工作了七個月，這使阿南感受到ADHD孩子其實若想完成一件事情是做得到的，但ADHD的特質，常常使得兒子若沒有強烈動機，就很容易心不在焉，而使人覺得工作態度不佳。

第二件事，則是發生在兒子早上要去考上的學校報到，卻突然找不到一份要報到的重要文件，兒子心急的尋找這份文件，暴怒當下打破了門邊裝鑰匙的盒子，當時阿南緩緩地開口對著兒子說：「找不到你一定很氣自己」，在這段話說出口後，兒子竟然情緒緩和下來了，接著阿南又說：「你媽媽起床上班，看到鑰匙的盒子被打壞，你覺得媽媽會不會擔心，你覺得該怎麼辦？」，兒子聽到阿南的話，竟也開始想修復打壞的鑰匙盒子，阿南說這是他在父子關係中磨練了好久，才能有的對話，若是以前早就受不了兒子的暴怒情緒和衝動，對兒子說教。從最初阿南會用一般人觀點來指責兒子，但隨著過動症相關課程的學習，阿南主動地去觀察和理解兒子的ADHD特質，因為這些理解與相處，阿南也漸漸改變原本回應兒子行為的方式。阿南嘆著氣說：「相處都是從錯誤中學習，這真的很不容易」。

家長的學習帶來改變；家長的改變帶來孩子的進步

(摘自過動兒爸爸阿南)