

# 注意力缺失過動症行為處理技巧

經復健科醫師檢視

- ◆ 您的孩子若出現注意力缺失及過動的行為時，您可以這樣做：
1. 修正不當的高標準，建立多重價值觀，針對問題解決的處理模式。
  2. 讓孩子明白什麼是對的、什麼是錯的，才能避免或減少犯錯。
  3. 讓孩子明瞭，自己做錯的事情要自己去承擔結果，家裡的其他成員也一樣。
  4. 管理孩子的行為時，若心軟或太過於憤怒，會讓孩子搞不清楚，到底怎麼做才是對的。
  5. 不論孩子的行為是好是壞，家長均要給予正面及負面的回應，再從中慢慢調整其偏差的行為。
  6. 父母親的教養態度應該一致，反應要非常明確且深刻，才能使孩子確實地體驗到自己做錯事情。
  7. 在面對孩子的錯誤時，要先抑制情緒，不要用說教或嘮叨的方式，應採取堅持且有條有理的應對。
  8. 父母親應做好情緒管理，預防陷入與孩子的惡性循環互動中，良好的親子關係是治療過動兒的基礎。
  9. 父母不要一個扮白臉，一個扮黑臉，來考驗孩子辨識臉色的能力，增加孩子的混淆，無法貫徹建立遵守行為的習慣。
  10. 清楚的行為設定，不要一昧地以口頭訓話方式責備孩子，應該對照孩子的行為後，再決定要給予獎勵或處罰（非體罰）。
  11. 為了讓獎勵更具效果，應時常更換獎勵方式（最好將獎勵方式定在可達到的範圍內，並以引發動機為原則）。
  12. 為了增加孩子好行為的次數，可選擇子女喜歡的獎勵方式，像是關懷、讚美、獎品、增加娛樂時間、減少被分配的家務等。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

## ◆ 行為修正

### 1. 鼓勵

偶爾要讚美及注意孩子玩耍令你滿意的部分，並向孩子說一些鼓勵的話。不需要過度巴結孩子的心情，只說事實即可，例如：

「我喜歡你...的時候」

「哇，這個真的很棒耶，你做的很好」

「當你...的時候，我為你感到驕傲」

### 2. 具體性的指示

- 指示時，先關掉電視或遊戲機等，去除雜音/妨礙物等因素，並要注視著孩子眼睛
- 不要在其他房間只出聲音指示而已，也不要以大吼的方式呈現
- 讓孩子出聲音重複家長的指示內容
- 最好採單純且具體性的指示，請勿一次指示太多事項（最多兩三個）
- 行為契約—集點數遊戲（適合4~8歲）
- 當孩子乖巧或聽從父母指示時，孩子就可以獲得獎卡，但事前需向孩子解釋，待集到很多獎卡，就能用獎卡來換取獎勵。
- 製作孩子可保管獎卡的桶子或盒子，並列出可用獎卡換取獎勵的明細表（比如說看電影、去溜直排輪、送玩具、允許看電視、打電動、到朋友家去玩等）。
- 制定一份孩子要做的事情或要幫忙做的事情清單。（幫忙作輕鬆的家事或早睡早起、刷牙等自己可完成的任務）
- 即使不在清單上，只要有做到理想的事情，就可以用獎勵的方式發獎卡。