



如何协助「专注力不足/过度活跃症」的孩子 行为篇

孩子患有专注力不足 / 过度活跃症，家长可以做什么？

家长要了解并接纳孩子的特质，明白孩子的不专心、活跃及冲动，并非他们故意，而是受生理因素所限制。这样，家长才能心平气和，以有效的方法来教导他们。及早为孩子寻求专业的诊断及治疗，有助减少病征及其他相关病症。在帮助孩子的时候，家长也须调整自己对孩子的态度、要求和期望来配合。家长更须好好照顾自己，让自己有充份休息、回气的机会。此外，家长及家人的互相支持与体谅亦十分重要。向外寻求援助，如参加家长自助团体，建立有效的支持网络，是纾缓压力的好方法。

什么是行为治疗？

行为治疗是有系统及有计划地改善孩子行为的方法。治疗程序包括：

- **具体列出孩子的问题行为：**家长先观察及记录问题行为发生的地点、时间、情况，以及家长通常的反应。
- **改变行为：**透过改变行为的前因和后果来改变孩子的行为。
- **强化适当行为的方法：**包括关注、赞美、奖励、善用奖励计划/行为合约等。
- **减少不适当行为的方法：**包括故意忽视、暂停奖励等。
- **家人合作：**执行时，若家人的态度及行为能一致，效果更佳。



- **检讨调整策略**：由于孩子在不同阶段会有不同需要和问题，所以需检讨、再调整策略。

家长如何帮助孩子适应日常生活？

- **设定日常生活常规**：让孩子习惯有规律的生活。订立清楚的规则和步骤，有助孩子跟从。把不必要的用具收拾妥当，减低骚扰；并可用辅助工具（如：清单、标语）去提醒孩子要做的事情。
- **划分工作时段，加强孩子的时间观念**：把沉闷、冗长的工作，分开数次完成。在过程中，给他短暂而适当的休息时间，以提高工作效率。可用闹钟计时，明确告知孩子已过了多少时间。
- **提高孩子动机，给予具体奖励**：面对烦琐、重复、沉闷的工作，孩子往往无法坚持完成。家长只是重复讲道理或大叫，往往未能奏效。家长可考虑以具体的奖励，如张贴行为合约，来提示孩子完成工作后的好处。
- **预早准备应变方法**：遇到孩子常出现问题行为的场合，要预先计划应变方法，例如到茶楼时，带备孩子喜欢的小玩具或图书，以免孩子因无聊而出现行为问题。

家长怎样才能有效地管教孩子？怎样可使他服从命令？

- **订定可实现的目标、清晰的行为准则**：家长所定的目标及准则应该是孩子能力所及，预先向孩子解释清楚，在不同的时间和场合，应尽可能一致地处理孩子的行为。
- **发出有效的命令**：用字要简洁清晰，以具体和正面的字眼告诉孩子该怎样做，不要同时给予多项的指示。确定孩子有留心聆听，用平静、坚定的语气说出指示，不要用模棱两可的字眼或以发问方式给予指令。亦可叫孩子复述一次，确保孩子明白。



- **给予适当回应**：发出指示后，给孩子约五秒时间去遵行。无论孩子服从与否，也应给予适当的回应，让孩子知道他的行为所带来的后果。
- **奖励良好行为的方法**：多给予描述性的口头赞美（例如：「你能够自己完成这份功课，真棒！」）。另外，给予奖励前，可先与孩子订立奖励方法，以能实时奖励及可行的方法为佳。
- **处理不适当行为的方法**：可故意忽视、暂停奖励或让孩子为行为负责（例如：孩子乱抛物品后，必须自行收拾）。

孩子常常驳嘴、发脾气、讲大话，家长应该怎么办？

这是令家长十分难过的情形，然而对孩子来说，也同样难受。从孩子的角度，他可能常常被批评，于是以驳咀或发脾气来发泄。这反映了他的不满和挫败感。渐渐地，孩子便会和家长对立而反抗。家长要保持冷静，避免对孩子作出人身攻击。改善和孩子的相处，有以下的策略：

- **改善亲子关系**：家长每天抽时间与孩子共享乐趣，一起玩游戏或做运动，加强彼此关系。聆听孩子的心声、与孩子闲谈、认同孩子的感受、不加批评，有助孩子开放心窗，促进彼此沟通及了解。
- **协助孩子解困**：若孩子遇上问题，可鼓励孩子想出多个处理方法，并协助分析各种方法之利弊，从中选出可行的去实行。这有助孩子学习解决问题，减少挫败感及不安之情绪。
- **教导孩子以好行为取代坏习惯**：解释错处，并以身作则，示范良好行为，以树立榜样；鼓励孩子跟随，从旁指导，并称赞他的好行为。
- **善用赏罚**：家长要多关注、赞赏及奖励孩子的好行为。纵然只是一件微小的事，亦要明确赞赏，以强化好行为。若孩子的行为不适当，家长可适量地惩罚，但不应重复斥责或噜苏。若孩子的行为有改善，家长便应称赞他。



- **舍难取易：** 家长可先选择较容易处理的行为问题着手，不要同一时间处理过多问题。

教导孩子时，家长怎样才可控制自己的情绪？

当家长情绪激动或暴躁时，可能会过重责罚孩子。宜先保持冷静，给孩子一个好榜样。

- **保持冷静：** 先停下来想一想，衡量孩子的行为是否严重，尝试思考有效解决问题的方法，再根据原则处理。多尝试从孩子的角度设想，体谅他的限制，明白他的困难可能受外界因素所影响。若家长已非常暴躁，难以思考，可暂时离开数分钟，深呼吸数下，冷静自己，然后再处理问题。
- **保持稳定的内在信念和坚守原则：** 将眼光放在一些重要的行为上，暂时不理睬其他较轻微的行为问题，逐步协助孩子改善。尽量保持幽默感和宏观思想，不要只看见眼前的问题，而忘却了长远的目标（例如希望孩子有快乐的童年，和家长有良好关系等）。平日多照顾自己的身心健康，让自己有轻松的时间，能有效减低压力。

孩子常在学校惹麻烦、被投诉，家长应怎辨？

- **先了解问题的情况，避免妄下判断：** 家长与老师应以解决问题为焦点，透过仔细观察，可以了解孩子行为问题的前因后果。
- **与老师之间共同合作：** 如何令孩子适应学校的生活，老师是一个很重要的角色。若老师能对孩子的特质及情形有適切了解，掌握如何令孩子合作，对孩子会有很大的帮助。家长与老师之间应建立互信、合作的关系，以帮助孩子为目标，同时家长亦应考虑老师的难处和其他同学的需要。在共同合作下，寻求可行的解决方法来处理孩子的问题。



- **有效的沟通**：聆听老师的观点，听取老师的意见。家长与老师同时了解孩子问题所在，避免彼此之间不必要的指责；多分享和讨论可行的方法，例如以手册、电话等方式联络，加强双方对孩子的了解，促进对孩子的帮助。
- **协调双方的策略，互相配合**：家长可考虑请老师以行为合约或好行为奖励计划，来增加孩子在学校的好行为。

孩子常常花很长时间做功课，家长应怎样做？

- **预先计划**：与孩子一同检视要做的功课，协议好开始做功课的时间、规则。若功课不是明天要交的，便在日历或手册上画上記号，提醒孩子要交功课的日子。
- **环境安排**：安静及整齐的环境有助孩子专心做功课。尽量避免受环境的骚扰，例如坐近窗边或门边；避免于书桌旁或视线范围内放置玩具；避免做课时开电视等。把需要用的文具、参考书等物品放在附近。完成功课时，请孩子收拾各样物品。
- **时间安排**：安排孩子于精神状态较佳的时候做功课，避免于疲倦时才开始。
- **安排小休**：做功课 10 - 20 分钟后，让孩子休息 3-5 分钟。孩子可在休息时间饮水、上洗手间或闭目休息。
- **安排做功课的次序**：开始做家课时，让孩子选择做一份他最喜爱的功课，建立成功感后，自然较易投入做其他功课。可把孩子不喜欢的功课（例如抄写）分段完成，其间夹杂其他类型的功课。避免把最难的功课留待最后才做。
- **订立家课奖励计划**：家长可陪伴孩子检视一天要做的家课，订立做每份功课需要的时间。若孩子在预订时间内完成功课便可得分。孩子储起一定的赏分便可换取预先协议的奖励（例如：5 分换取去公园或打球）。奖励的方法最好由孩子选择，而家长既同意又能提供的，才能引起孩子的动机去做好功课。



- **寻求协助**：如孩子长期有困难完成功课，家长应向老师或专业人员寻求协助，找出原因及解决方法。有需要时，可与老师协调，减少功课量或安排其他家课调适。

孩子常欠交功课，家长应怎样做？

- 教导孩子抄下老师要求做的家课，可用奖励计划来加强孩子抄齐手册的动机。
- 需要时致电同学或请老师安排隔邻同学协助。
- 提醒孩子放学时检查抽屉，以带齐所需物品回家。
- 安排「功课活页夹」，把要交给老师和要带回家的分两个活页夹放好。
- 训练孩子完成课后，把功课放回功课活页夹。需要时家长可每天早上检查孩子的功课活页夹。
- 需要时请老师帮忙检查功课活页夹，收集尚未交齐的功课。

孩子做课时，家长在旁帮助他，他不时发脾气，应怎样做？

- **监察情绪**：家长请留意孩子的情绪，若孩子太累或太沮丧时，便容易发脾气。家长应先让孩子休息一下以回复精神，才有能耐继续做功课。避免孩子发脾气时才让孩子休息或打骂他们。
- **从旁引导**：若孩子感到沮丧，家长请接纳孩子的情绪，以支持的态度问他们：「你想我点样帮你？」如果是因为功课有不明白的地方，家长可给予适当的指导，以提问的方式引导孩子，例如：「你上一题怎样做的？这一题有什么不同？」若孩子仍不明白，可指导及解释给孩子知道他需要做什么和应该怎样做。
- **调较目标**：如果因为有太多功课，家长可尝试重新调较目标来协助孩子回复平静，例如：完成一份课后，可休息数分钟。



- **避免打击学习动机：**避免用负面的批评打击孩子的学习动机及自我形象，例如过份激动及过多的批评；避免用一些判断性字眼或改花名「蠢猪」、「数学白痴」、「你咁蠢架、教极都唔识」等。
- **平静指示：**家长应耐性地以平静的方法去提醒孩子专心工作，例如用动作或简短的指示，避免过份催促孩子。
- **家长角色：**长远来说，家长应了解并接纳孩子的限制，多鼓励及奖励孩子独立完成功课。责罚往往会打击孩子做功课的兴趣和信心，只能收一时震慑之效。家长的角色在于督导孩子完成功课，帮助孩子点齐功课，有需要时作出指导及解释。至于改正错误、评分可留给教师去做，不必在这方面与孩子冲突。让孩子知道做功课是他们的责任，做不好功课亦要自行负上后果。
- **以身作则：**透过家长示范、鼓励，长远孩子能学会监察自己的情绪及安排和分配自己的时间。

孩子常常随手乱放物品，书包、书桌经常都是凌乱不堪的，家长应怎样做呢？

家长可教导孩子将对象分类、按次序排列、存放，以方便容易寻找。

- **设定放置物品的位置：**日常用品应放置在方便的地方，容易存放的抽屉或架上，例如文具放置于做功课的地方。
- **摆放外出须用的物品：**在大门附近的柜旁放一个篮子，可称为「出发站」。晚上温书后，检查明天须用的物品例如锁匙、银包、水壶等，放置在篮内，避免翌日因太匆忙执拾而遗漏。放学回到家时，应把物品放回「出发站」的篮子内。



- **摆放功课、回条：**从「出发站」的篮子内取出书包，从功课活页夹中，取出要完成的工作纸，从通告活页夹中取出通告给家长签署。完成功课后，放回功课活页夹中，把通告放回通告活页夹中，并放回书包，再把书包放回「出发站」的篮子内。
- **摆放衣物：**放学后回到家后，在房里更换校服，并立即挂在勾上。
- **设定何时执拾：**可教导孩子于刚用完对象时立即放好。每次迅速地执拾小量用品会比一次长时间执拾更容易。

如何培养孩子的组织技巧？

- **学习执拾：**家长起初可在旁陪同孩子收拾他的物品。在教导孩子时，将事件分做数个简单的步骤。以提问的方式引导孩子逐步完成，并在旁指导。家长给予最小的帮助，才能让孩子有成功感。当孩子一步一步完成各步骤时，应一步一步称赞他的努力。
- **增加趣味：**执拾期间，可播放音乐；完成后，可给与奖励。让执拾成为一件较有趣味的事。
- **避免责备：**避免「翻旧帐」或重复责备孩子不适当的行为，噜苏往往令孩子感厌烦。
- **使用工具：**帮助孩子影印或放置月历表，贴在当眼处。替孩子预备活页夹、清单及不同颜色的盒子等。
- **使用奖励计划：**新计划开始的初期，家长可以提醒孩子要做的新步骤，直至他养成为习惯，自自然然地自己去做，帮助孩子看到新习惯的好处。
- **让孩子负上责任：**若孩子遗漏对象或漏做功课，让孩子承担后果，可能是被老师惩罚或因缺欠东西而引致不便。避免过份保护孩子，让他们从错误中学习预先计划和负上应有责任。



- **让孩子看到好处**：组织技巧是一点一滴累积而来的。让孩子看到新习惯带来的好处，减少四处寻找对象的时间及引起的焦虑。
- **从小开始**：组织技巧是一生受用的良好习惯，应从小开始训练孩子妥善安排日常程序及工作。
- **以身作则**：家长应向孩子示范适当的行为及处事方法，做一个良好的榜样。



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2021年7月版 © 版权所有

