



如何協助「專注力不足/過度活躍症」的孩子 行為篇

孩子患有專注力不足 / 過度活躍症，家長可以做什麼？

家長要瞭解並接納孩子的特質，明白孩子的不專心、活躍及衝動，並非他們故意，而是受生理因素所限制。這樣，家長才能心平氣和，以有效的方法來教導他們。及早為孩子尋求專業的診斷及治療，有助減少病徵及其他相關病症。在幫助孩子的同時，家長也須調整自己對孩子的態度、要求和期望來配合。家長更須好好照顧自己，讓自己有充份休息、回氣的機會。此外，家長及家人的互相支持與體諒亦十分重要。向外尋求援助，如參加家長自助團體，建立有效的支援網絡，是紓緩壓力的好方法。

什麼是行為治療？

行為治療是有系統及有計劃地改善孩子行為的方法。治療程序包括：

- **具體列出孩子的問題行為：**家長先觀察及記錄問題行為發生的地點、時間、情況，以及家長通常的反應。
- **改變行為：**透過改變行為的前因和後果來改變孩子的行為。
- **強化適當行為的方法：**包括關注、讚美、獎勵、善用獎勵計劃/行為合約等。
- **減少不適當行為的方法：**包括故意忽視、暫停獎勵等。
- **家人合作：**執行時，若家人的態度及行為能一致，效果更佳。



- **檢討調整策略**：由於孩子在不同階段會有不同需要和問題，所以需檢討、再調整策略。

家長如何幫助孩子適應日常生活？

- **設定日常生活常規**：讓孩子習慣有規律的生活。訂立清楚的規則和步驟，有助孩子跟從。把不必要的用具收拾妥當，減低騷擾；並可用輔助工具（如：清單、標語）去提醒孩子要做的事情。
- **劃分工作時段，加強孩子的時間觀念**：把沉悶、冗長的工作，分開數次完成。在過程中，給他短暫而適當的休息時間，以提高工作效率。可用鬧鐘計時，明確告知孩子已過了多少時間。
- **提高孩子動機，給予具體獎勵**：面對煩瑣、重複、沉悶的工作，孩子往往無法堅持完成。家長只是重複講道理或大叫，往往未能奏效。家長可考慮以具體的獎勵，如張貼行為合約，來提示孩子完成工作後的好處。
- **預早準備應變方法**：遇到孩子常出現問題行為的場合，要預先計劃應變方法，例如到茶樓時，帶備孩子喜歡的小玩具或圖書，以免孩子因無聊而出現行為問題。

家長怎樣才能有效地管教孩子？ 怎樣可使他服從命令？

- **訂定可實現的目標、清晰的行為準則**：家長所定的目標及準則應該是孩子能力所及，預先向孩子解釋清楚，在不同的時間和場合，應盡可能一致地處理孩子的行為。
- **發出有效的命令**：用字要簡潔清晰，以具體和正面的字眼告訴孩子該怎樣做，不要同時給予多項的指示。確定孩子有留心聆聽，用平靜、堅定的語氣說出指示，不要用模稜兩可的字眼或以發問方式給予指令。亦可叫孩子複述一次，確保孩子明白。



- **給予適當回應：**發出指示後，給孩子約五秒時間去遵行。無論孩子服從與否，也應給予適當的回應，讓孩子知道他的行為所帶來的後果。
- **獎勵良好行為的方法：**多給予描述性的口頭讚美（例如：「你能夠自己完成這份功課，真棒！」）。另外，給予獎勵前，可先與孩子訂立獎勵方法，以能即時獎勵及可行的方法為佳。
- **處理不適當行為的方法：**可故意忽視、暫停獎勵或讓孩子為行為負責（例如：孩子亂拋物品後，必須自行收拾）。

孩子常常駁嘴、發脾氣、講大話，家長應該怎麼辦？

這是令家長十分難過的情形，然而對孩子來說，也同樣難受。從孩子的角度，他可能常常被批評，於是以駁咀或發脾氣來發洩。這反映了他的不滿和挫敗感。漸漸地，孩子便會和家長對立而反抗。家長要保持冷靜，避免對孩子作出人身攻擊。改善和孩子的相處，有以下的策略：

- **改善親子關係：**家長每天抽時間與孩子共享樂趣，一起玩遊戲或做運動，加強彼此關係。聆聽孩子的心聲、與孩子閒談、認同孩子的感受、不加批評，有助孩子開放心窗，促進彼此溝通及了解。
- **協助孩子解困：**若孩子遇上問題，可鼓勵孩子想出多個處理方法，並協助分析各種方法之利弊，從中選出可行的去實行。這有助孩子學習解決問題，減少挫敗感及不安之情緒。
- **教導孩子以好行為取代壞習慣：**解釋錯處，並以身作則，示範良好行為，以樹立榜樣；鼓勵孩子跟隨，從旁指導，並稱讚他的好行為。
- **善用賞罰：**家長要多關注、讚賞及獎勵孩子的好行為。縱然只是一件微小的事，亦要明確讚賞，以強化好行為。若孩子的行為不適當，家長可適量地懲罰，但不應重複斥責或噓嚇。若孩子的行為有改善，家長便應稱讚他。



- **捨難取易：** 家長可先選擇較容易處理的行為問題着手，不要同一時間處理過多問題。

教導孩子時，家長怎樣才可控制自己的情緒？

當家長情緒激動或暴怒時，可能會過重責罰孩子。宜先保持冷靜，給孩子一個好榜樣。

- **保持冷靜：** 先停下來想一想，衡量孩子的行為是否嚴重，嘗試思考有效解決問題的方法，再根據原則處理。多嘗試從孩子的角度設想，體諒他的限制，明白他的困難可能受外界因素所影響。若家長已非常暴怒，難以思考，可暫時離開數分鐘，深呼吸數下，冷靜自己，然後再處理問題。
- **保持穩定的內在信念和堅守原則：** 將眼光放在一些重要的行為上，暫時不理會其他較輕微的行為問題，逐步協助孩子改善。盡量保持幽默感和宏觀思想，不要只看見眼前的問題，而忘卻了長遠的目標（例如希望孩子有快樂的童年，和家長有良好關係等）。平日多照顧自己的身心健康，讓自己有輕鬆的時間，能有效減低壓力。

孩子常在學校惹麻煩、被投訴，家長應怎辦？

- **先了解問題的情況，避免妄下判斷：** 家長與老師應以解決問題為焦點，透過仔細觀察，可以了解孩子行為問題的前因後果。
- **與老師之間共同合作：** 如何令孩子適應學校的生活，老師是一個很重要的角色。若老師能對孩子的特質及情形有適切了解，掌握如何令孩子合作，對孩子會有很大的幫助。家長與老師之間應建立互信、合作的關係，以幫助孩子為目標，同時家長亦應考慮老師的難處和其他同學的需要。在共同合作下，尋求可行的解決方法來處理孩子的問題。



- **有效的溝通：**聆聽老師的觀點，聽取老師的意見。家長與老師同時瞭解孩子問題所在，避免彼此之間不必要的指責；多分享和討論可行的方法，例如以手冊、電話等方式聯絡，加強雙方對孩子的了解，促進對孩子的幫助。
- **協調雙方的策略，互相配合：**家長可考慮請老師以行為合約或好行為獎勵計劃，來增加孩子在學校的好行為。

孩子常常花很長時間做功課，家長應怎樣做？

- **預先計劃：**與孩子一同檢視要做的功課，協議好開始做功課的時間、規則。若功課不是明天要交的，便在日曆或手冊上畫上記號，提醒孩子要交功課的日子。
- **環境安排：**安靜及整齊的環境有助孩子專心做功課。盡量避免受環境的騷擾，例如坐近窗邊或門邊；避免於書桌旁或視線範圍內放置玩具；避免做功課時開電視等。把需要用的文具、參考書等物品放在附近。完成功課時，請孩子收拾各樣物品。
- **時間安排：**安排孩子於精神狀態較佳的時候做功課，避免於疲倦時才開始。
- **安排小休：**做功課 10 - 20 分鐘後，讓孩子休息 3-5 分鐘。孩子可在休息時間飲水、上洗手間或閉目休息。
- **安排做功課的次序：**開始做家課時，讓孩子選擇做一份他最喜愛的功課，建立成功感後，自然較易投入做其他功課。可把孩子不喜歡的功課（例如抄寫）分段完成，其間夾雜其他類型的功課。避免把最難的功課留待最後才做。
- **訂立家課獎勵計劃：**家長可陪伴孩子檢視一天要做的家課，訂立做每份功課需要的時間。若孩子在預訂時間內完成功課便可得分。孩子儲起一定的賞分便可換取預先協議的獎勵（例如：5 分換取去公園或打球）。獎勵的方法最好由孩子選擇，而家長既同意又能提供的，才能引起孩子的動機去做好功課。



- **尋求協助**:如孩子長期有困難完成功課,家長應向老師或專業人員尋求協助,找出原因及解決方法。有需要時,可與老師協調,減少功課量或安排其他家課調適。

孩子常欠交功課, 家長應怎樣做?

- 教導孩子抄下老師要求做的家課,可用獎勵計劃來加強孩子抄齊手冊的動機。
- 需要時致電同學或請老師安排隔鄰同學協助。
- 提醒孩子放學時檢查抽屜,以帶齊所需物品回家。
- 安排「功課文件夾」,把要交給老師和要帶回家的分兩個文件夾放好。
- 訓練孩子完成功課後,把功課放回功課文件夾。需要時家長可每天早上檢查孩子的功課文件夾。
- 需要時請老師幫忙檢查功課文件夾,收集尚未交齊的功課。

孩子做功課時, 家長在旁幫助他, 他不時發脾氣, 應怎樣做?

- **監察情緒**:家長請留意孩子的情緒,若孩子太累或太沮喪時,便容易發脾氣。家長應先讓孩子休息一下以回復精神,才有能耐繼續做功課。避免孩子發脾氣時才讓孩子休息或打罵他們。
- **從旁引導**:若孩子感到沮喪,家長請接納孩子的情緒,以支持的態度問他們:「你想我點樣幫你?」如果是因為功課有不明白的地方,家長可給予適當的指導,以提問的方式引導孩子,例如:「你上一題怎樣做的?這一題有什麼不同?」若孩子仍不明白,可指導及解釋給孩子知道他需要做什麼和應該怎樣做。
- **調較目標**:如果因為有太多功課,家長可嘗試重新調較目標來協助孩子回復平靜,例如:完成一份功課後,可休息數分鐘。



- **避免打擊學習動機：**避免用負面的批評打擊孩子的學習動機及自我形象，例如過份激動及過多的批評；避免用一些判斷性字眼或改花名「蠢豬」、「數學白痴」、「你咁蠢架、教極都唔識」等。
- **平靜指示：**家長應耐性地以平靜的方法去提醒孩子專心工作，例如用動作或簡短的指示，避免過份催促孩子。
- **家長角色：**長遠來說，家長應了解並接納孩子的限制，多鼓勵及獎勵孩子獨立完成功課。責罰往往會打擊孩子做功課的興趣和信心，只能收一時震懾之效。家長的角色在於督導孩子完成功課，幫助孩子點齊功課，有需要時作出指導及解釋。至於改正錯誤、評分可留給教師去做，不必在這方面與孩子衝突。讓孩子知道做功課是他們的責任，做不好功課亦要自行負上後果。
- **以身作則：**透過家長示範、鼓勵，長遠孩子能學會監察自己的情緒及安排和分配自己的時間。

孩子常常隨手亂放物品，書包、書桌經常都是凌亂不堪的，家長應怎樣做呢？

家長可教導孩子將物件分類、按次序排列、存放，以方便容易尋找。

- **設定放置物品的位置：**日常用品應放置在方便的地方，容易存放的抽屜或架上，例如文具放置於做功課的地方。
- **擺放外出須用的物品：**在大門附近的櫃旁放一個籃子，可稱為「出發站」。晚上溫書後，檢查明天須用的物品例如鎖匙、銀包、水壺等，放置在籃內，避免翌日因太匆忙執拾而遺漏。放學回到家時，應把物品放回「出發站」的籃子內。



- **擺放功課、回條：**從「出發站」的籃子內取出書包，從功課文件夾中，取出要完成的工作紙，從通告文件夾中取出通告給家長簽署。完成功課後，放回功課文件夾中，把通告放回通告文件夾中，並放回書包，再把書包放回「出發站」的籃子內。
- **擺放衣物：**放學後回到家後，在房裏更換校服，並立即掛在勾上。
- **設定何時執拾：**可教導孩子於剛用完物件時立即放好。每次迅速地執拾小量用品會比一次長時間執拾更容易。

如何培養孩子的組織技巧？

- **學習執拾：**家長起初可在旁陪同孩子收拾他的物品。在教導孩子時，將事件分做數個簡單的步驟。以提問的方式引導孩子逐步完成，並在旁指導。家長給予最小的幫助，才能讓孩子有成功感。當孩子一步一步完成各步驟時，應一步一步稱讚他的努力。
- **增加趣味：**執拾期間，可播放音樂；完成後，可給與獎勵。讓執拾成為一件較有趣味的事。
- **避免責備：**避免「翻舊帳」或重複責備孩子不適當的行為，嘮嘮往往令孩子感厭煩。
- **使用工具：**幫助孩子影印或放置月曆表，貼在當眼處。替孩子預備文件夾、清單及不同顏色的盒子等。
- **使用獎勵計劃：**新計劃開始的初期，家長可以提醒孩子要做的新步驟，直至他養成為習慣，自自然然地自己去做，幫助孩子看到新習慣的好處。
- **讓孩子負上責任：**若孩子遺漏物件或漏做功課，讓孩子承擔後果，可能是被老師懲罰或因缺欠東西而引致不便。避免過份保護孩子，讓他們從錯誤中學會預先計劃和負上應有責任。



- **讓孩子看到好處：**組織技巧是一點一滴累積而來的。讓孩子看到新習慣帶來的好處，減少四處尋找物件的時間及引起的焦慮。
- **從小開始：**組織技巧是一生受用的良好習慣，應從小開始訓練孩子妥善安排日常程序及工作。
- **以身作則：**家長應向孩子示範適當的行為及處事方法，做一個良好的榜樣。



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2021年7月版 © 版權所有

