

認識注意力不足過動症(ADHD) 懶人包-溝通篇



與 ADHD 這樣相處!

調節心態

獎賞具體明確

提醒秘訣

傾聽同理

調節環境

視覺提醒

你都用哪一種相處方式?

保持運動

提醒秘訣



老師



老師上課要認真聽，
自己記住要帶的東西。



每天上學出門前唸一遍
『作業、課本、鉛筆盒』，
檢查有沒有放書包、帶出門。

 提醒秘訣：

將生活任務編成口訣，

協助記憶



調節心態



鉛筆盒呢？

忘記了...



怎麼這麼不用心...
講幾次還記不住



鉛筆盒呢？

忘記了...



我知道他不是故意的，
或許他已經盡力了，
只是需要更多協助。

 調節心態：

了解他不是故意的



調節環境



桌面雜亂，充滿容易分心的東西，
孩子寫作業時一直被周圍事物吸引



桌面無其他東西，孩子較能專注作業

 調節環境：

環境單純化、降低分心

可能



獎賞具體明確



家長

新聞說玩手機不好，
今天只給你玩10分鐘。



為什麼？明明之前說考試
及格就可以玩30分鐘



這次考試進步10分，
達到我們說好的目標，
所以可以玩手機40分鐘！



耶！



✿ 獎賞具體明確：

明確且持續的給予獎賞



傾聽同理



家長

怎麼跟同學吵架了？



因為同學罵我！



跟同學吵架就是不對！
你應該！@#\$%^&...



怎麼跟同學吵架了？



因為同學罵我！



聽起來你好像很生氣，發生
什麼事？可以跟爸爸說說嗎？

✳️ 傾聽同理：

發生事情時先詢問理解，
後再給教導或給明確指令



視覺提醒



家長

又玩到這麼晚？
這麼沒有時間觀念！



還可以再玩10分鐘。
等到時鐘短針到6、長針到12，
就要到餐桌吃飯囉！

✳ 視覺提醒：

製作時間表、步驟表



保持運動



「不要到處亂跑！」



一起參與戶外親子活動

✳ 保持運動：
多運動釋放能量



如何成為孩子的「情緒教練」？

引導孩子說出
自己的情緒



同理接納
孩子的情緒



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government

新北衛什麼 廣告

給他們時間與空間
靜下來思考



與孩子討論
如何調適情緒



給予正向鼓勵





引導孩子說出自己的情緒

教練技巧範例：

☑ 「你現在皺著眉頭、雙手握拳、身體發抖，是不是覺得很生氣？」

同理接納孩子的情緒



教練技巧範例：

☑ 「因為玩具壞了所以讓你
很生氣嗎？你可以生氣沒關
係！」

給他們時間與空間靜下來思考



教練技巧範例：

☑ 「沒關係慢慢來，我等你，好的時候再告訴我。」

與孩子討論如何調適情緒



教練技巧範例：

☑ 「下次如果生氣，可以用說的告訴我你的感覺，並且讓我知道可以怎麼幫你。」



給予正向鼓勵

教練技巧範例：

☑ 「你剛剛雖然很生氣，但還是努力讓自己好好跟我說發生什麼事，真的很棒！」

