

## 三列清單

### 未來品德

例如

責任感

同理心

獨立

### 目前困擾

例如

拖延

缺乏動機

頑固

### 以身作則

例如

說到做到

聽孩子說

有彈性

試著寫寫看!

### 面對孩子

除了使用適當的教養方式外  
也要記得持續關照自己

讓我們以正向教養開啟雙贏的局面



財團法人台灣省私立高雄  
仁愛之家附設慈惠醫院  
服務專線(07)7030315



服務專線(07)3502119

欣寧心理治療所



衛生福利部補助

欣寧心理治療所 臨床心理師群編制

## ADHD正向教養： 親職紓壓和教養技巧篇



以溫和而堅定的態度與適當的技巧  
讓孩子學習使用正向行為  
奠定孩子的自信，促進親子關係  
讓您再也不用叨唸恐嚇、打罵懲罰  
輕鬆教養不失控！

【廣告】

## 身心壓力瓶

生活總有壓力無處安放



請畫一個瓶子  
將壓力事件寫進去  
協助自己和家人  
瞭解最近遇到的困難  
並互相幫助和體諒

## 憤怒選擇輪

生氣沒有錯但我們可以更好地表達



請畫一個圓 切分為6-8等份  
在圓餅格中寫下生氣時  
有助於緩和情緒的事情  
在生氣當下選擇一件事  
然後馬上去做

## 自我感激

每個人的努力都值得被看見



請在每天睡覺前  
想一件事情  
告訴自己  
謝謝自己的付出和努力  
為自己的生活增添安穩

## 未來品德

期待孩子長大後能夠擁有的特質



請想想看  
你認為孩子需要什麼品  
格和生活技能？  
可以使他們感到快樂並  
貢獻社會

## 目前困擾

現在孩子所謂「不乖」的事情



請想想看  
與孩子相處時  
遇到哪些挑戰？

## 以身作則

孩子從我們身上得到什麼



生活中  
我們可以表現出什麼  
才能讓孩子學習到需要  
的品格和生活技能？