

### 關於注意力不足過動症(上)

#### 孩子~注意力不足與過動症狀

在日常生活的表現如下

##### ◇ 過動

1. 除了看喜歡的卡通、故事書或玩自己喜歡的玩具以外，沒有一刻是好好坐著的。
2. 動來動去，或在沙發上爬上爬下。
3. 跳來跳去，不管有沒有危險。

##### ◇ 注意力不足

1. 不管拉破嗓子或用吼的，孩子卻似乎總是聽而不見。
2. 經常不能完成父母要求他去做的事，或必須不斷的提醒才能完成。
3. 坐著讀書或寫作業，不到 20-30 分鐘即以任何藉口要求離開(如上廁所、喝水等)。

##### ◇ 衝動

1. 等不及別人把話說完，就急著插話。
2. 不能等待輪流(如玩遊戲或玩具)。
3. 想到什麼就直接去做，完全沒考慮到後果。

#### 家長~情緒與想法歸因的關聯

當我們面對孩子因症狀所造成的行為問題時，常常會出現一些較負面的情緒反應，以致於無法以有效的方式來處理問題。常見的想法有：

1. 這個孩子怎麼這麼不乖?
2. 他為什麼不能跟其他的孩子一樣聽話?
3. 他根本就是故意的!
4. 我對這個孩子實在沒輒了!
5. 沒有更好的方法來處理這個問題了!
6. 除了吃藥，應該沒有其他的法子了!

7. 我真是個失敗的父母!
8. 這個孩子會這樣都是我的錯!

上述想法，通常會讓父母提高對孩子說話的音調與強度，命令次數增多，開始覺得不耐煩、生氣、憤怒或無助等，最後會選擇對孩子做出處罰，然而，往往這樣的結果卻無法有效改變孩子的行為。

| ☺如何修正不適應的歸因想法☺   | ☺問題解決 5 步驟☺   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 停下來覺察自己的情緒</li> <li>2. 檢視當時的想法</li> <li>3. 修正不適應的歸因想法</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 停!什麼問題?</li> <li>2. 有哪些方法?</li> <li>3. 哪一個方法最好?</li> <li>4. 做做看!</li> <li>5. 行得通嗎?</li> </ol> |