

關於注意力不足過動症(下) __親子互動小撇步

孩子學專心，從模仿開始

人類的學習行為起源於模仿，為了讓孩子學習如何專心，父母得先使用「付出注意的技巧」，注意孩子的好行為，以增加孩子服從命令的行為，也增加其他的好行為。父母需練習「注意孩子的遊戲行為」，相關事項如下：

1. 每天選一個特別的時間，單獨和孩子在一起。每天至少撥出 15-20 分鐘和孩子共度這個特別的時間。
2. 在這個特別的遊戲時間中，其他孩子盡量不加入!當你和孩子在玩時，請你的配偶去照顧其他的孩子，或選擇一個其他孩子不會打擾的時間。
3. 特別時間快到時，告訴孩子「我們一起玩的特別時間到了，你想做什麼?」在合理的範圍內，讓孩子去選擇他自己想玩的活動；**但這個時間並不是用來看電視，父母也不可干涉或指導孩子要玩的遊戲，讓孩子去選擇自己想玩的活動是很重要的**，這樣孩子才會相信父母真正對他想做的事有興趣，而不是只想掌控遊戲。
4. **放輕鬆!**先觀察你的孩子一段時間，看他在做什麼，然後在適當的時候加入他的活動中。在你覺得不舒服、很忙碌，或有事情必須要馬上離開家去辦的時候，不要嘗試進行特別的遊戲時間，因為你將會被這些事情給分心，且對孩子的注意力品質會變得非常差!
5. 在看了孩子的遊戲後，請你只是觀察和欣賞孩子所做的。若你的孩子喜歡你口頭描述他的遊戲內容，請你開始大聲說出孩子玩的內容，就像體育播報員在轉播球賽一樣，必須要用興奮、有動作的樣子來描述，不要用單調、平板的聲音。但有些孩子覺得這是個干擾，因此，父母必須自行判斷使用多少描述最恰當。
6. 不要問問題，也不要下命令!孩子在玩的時候，不要給予特別的意見或指示，這是一段屬於孩子的特別時間，**讓孩子放鬆並享受你的陪伴。**
7. **常常要給孩子正向的句子**，當孩子出現你喜歡的遊戲行為，請給予誠實的讚美、贊同，不要過度諂媚。稱讚要立即給予，不要遲疑!

8. 假如你的孩子開始出現你不喜歡的不適應行為，只要轉開你的身體，並看著別處一會兒；假使這些不適應的行為一直持續下去，那麼你就可以告訴孩子「特別遊戲時間結束」，並離開房間。告訴孩子當他的行為變好時，你就會再跟他一起玩。
9. 每位父母要花 15-20 分鐘的特別遊戲時間與孩子在一起，一週至少 3-5 次。

讚美孩子的方式

非語言	語言
擁抱	我喜歡你…
拍拍孩子的頭或肩膀	當你做…的時候，我感到很驕傲。
微笑	我很高興，我們一起做…哇!
小小的親吻	哇!你…表示你真的長大了!
比出大拇指的好棒手勢	好棒!
眨眼	厲害!