

# ADHD家長實戰分享



主辦單位：



專注不足/過度活躍症(香港)協會  
Hong Kong Association For AD/HD

# 「結伴同行」 ADHD家長工作坊暨迎新互助小組 ADHD親子溝通 與管教秘笈

2024年 4月 27日

星期六 | 上午9:30 - 下午1:00

地點：中環德輔道中144號  
安泰大廈19樓全層  
(近上環港鐵站A1出口)



## 分享嘉賓

蔡兆欣姑娘

註冊社工、資深治療師、協會顧問



April Lui

協會資深家長義工，亦是ADHD子女的家長

## 精彩內容

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 專題分享      | 3 家長分享實戰經驗 |
| 2 協會及社區資源簡介 | 4 答問及分組交流  |

網上報名：



鳴謝：精神健康諮詢委員會 | 報名查詢：6356 4053

# 分享內容

## 親子關係



## 管教秘笈



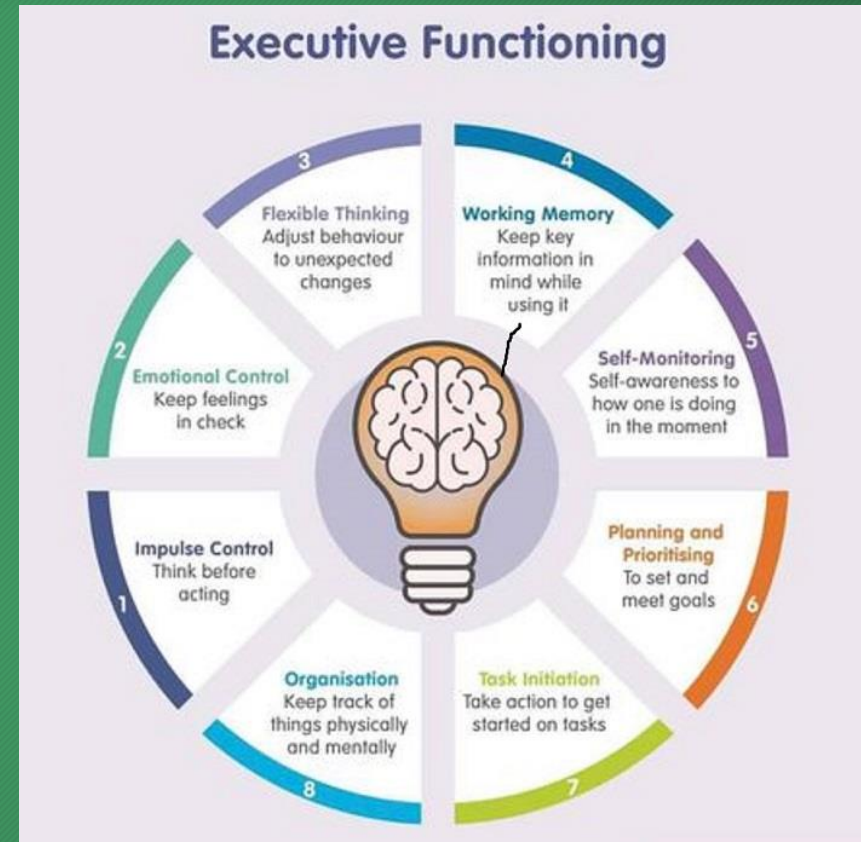
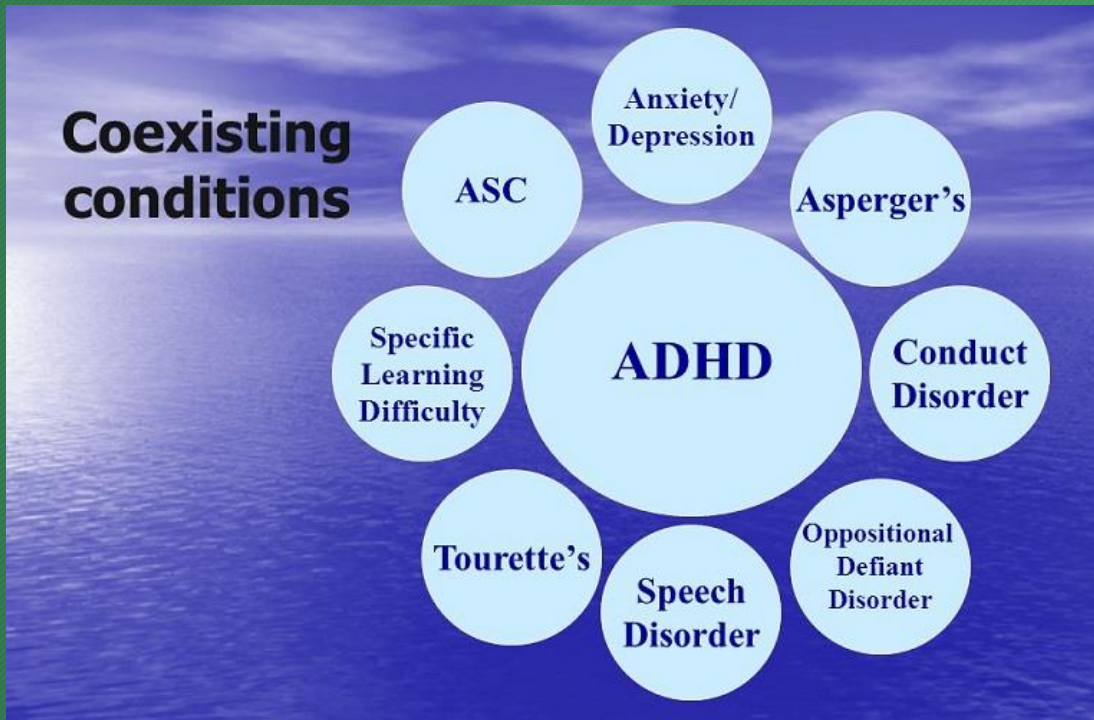
# \*\*\*關係第一\*\*\*

親密和平正向親子關係 VS 疏離惡劣叛逆親子關係



# 正向親職-從認識開始

## 知己知彼



非不為也,不能也

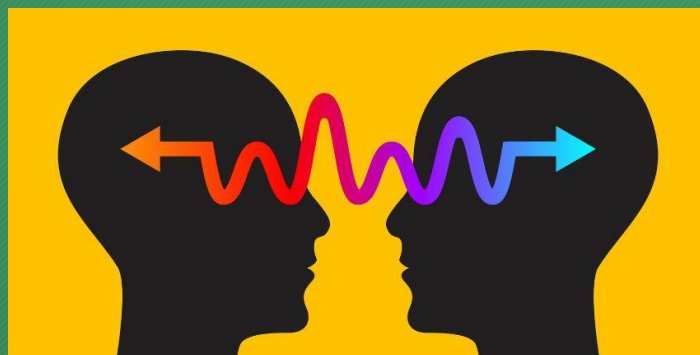
# 增進親子關係技巧

## 合理期望

- 家長調節心態
- 「為你好」勿將自己意願強加孩子身上
- 欣賞孩子努力, 重視過程, 不強調結果
- 不比較

## 同理心

- 交換角色
- 認同孩子感受



## 身體接觸

- 擁抱
- 拖手
- Give Me 5
- 搭膊頭
- 安全感
- 被接納

Have a Hug from Me



# 增進親子關係技巧

## 隱惡揚善

- 良好行為給予即時正面回應包括身體動作及描寫感受
- 教訓壞行為時只針對行為，不作比較，不作人身攻擊

## 先情後理

- 先安撫及疏導孩子情緒，讓孩子說出感受(不加批評)
- 陪伴
- 情緒平伏後才講道理

## 學業以外話題

- 探索學業以外興趣，共同興趣





# 為孩子建立良好自我形象

- ◆ 親密正向親子關係，孩子感受父母關愛，提升孩子**安全感**
- ◆ 孩子得到安全感，明白父母是可以**信任**，可以依靠
- ◆ 安全感是孩子**信心**基礎
- ◆ 孩子具自信心，相信自己是**有能力的**
- ◆ 孩子相信自己能力，有能力做得更好或有能力**改變**現狀
- ◆ 父母**欣賞**是孩子最大推動力



*I believe I can fly, I believe I can touch the sky.....*

# 理想父母? 你想父母?

## 我想.....

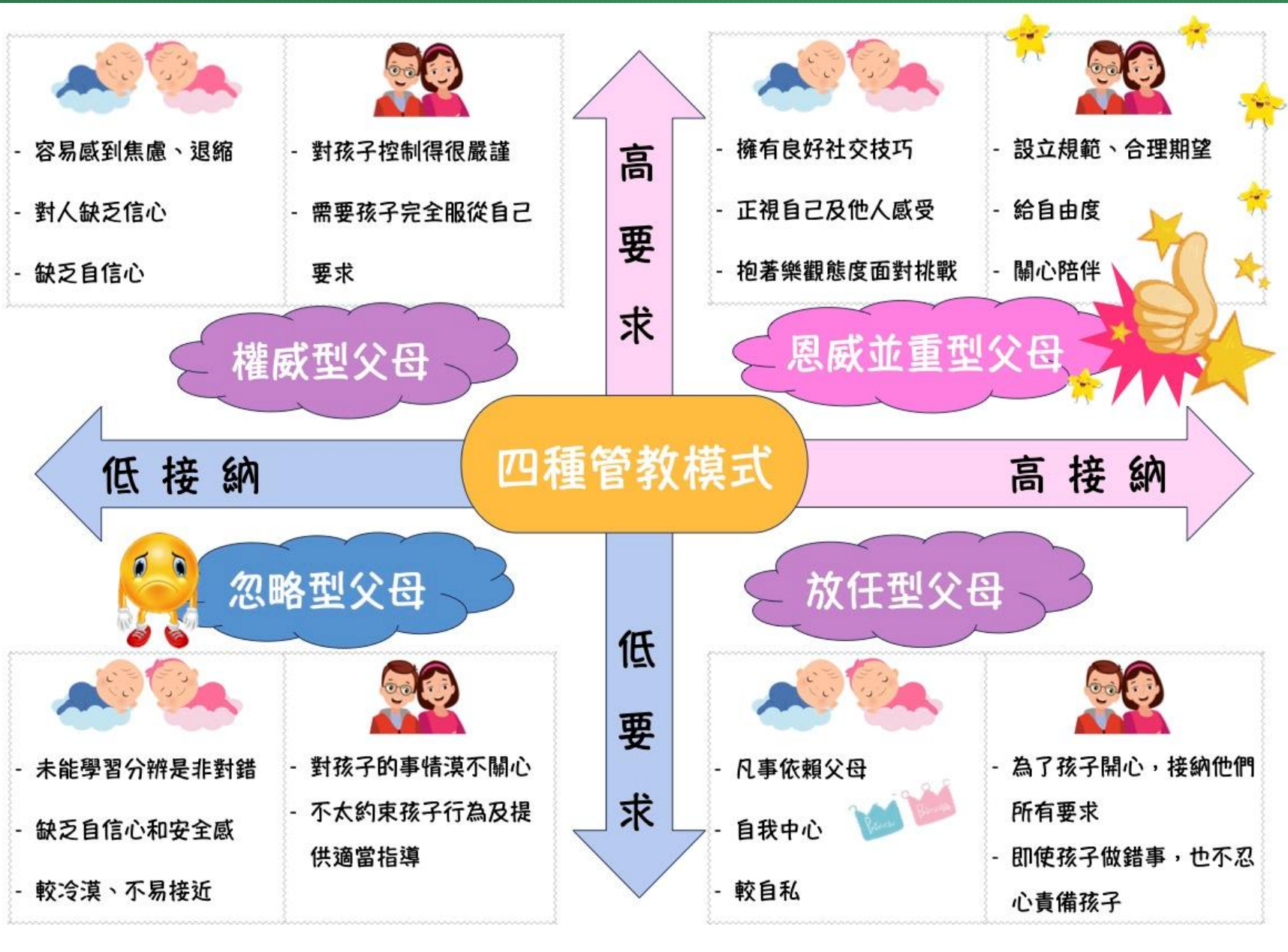


- ✓ 父母關心我
- ✓ 父母信任我
- ✓ 父母欣賞我
- ✓ 父母照顧我
- ✓ 父母接納我
- ✓ 父母明白我
- ✓ 父母鼓勵我
- ✓ 父母以我為榮
- ✓ 父母公平公正
- ✓ 父母言行一致
- ✓ 父母不將我與別人比較
- ✓ 父母平心靜氣
- ✓ 父母參加我的活動

## 我不想.....

- X 父母忽略我
- X 父母懷疑我
- X 父母討厭我
- X 父母放棄我
- X 父母看扁我
- X 父母誤會我
- X 父母責罵我
- X 父母埋怨我
- X 父母蒙羞
- X 父母針對我
- X 父母雙重標準
- X 父母將我同別人比較
- X 父母亂發脾氣
- X 父母缺席我的活動





你是哪種管教模式?

你孩子具哪些特質?



# ADHD管**教**策略



## 簡單

- 單一目標, 直接
- 指令簡短
- 工作切切切
- 完成功課



## 具體

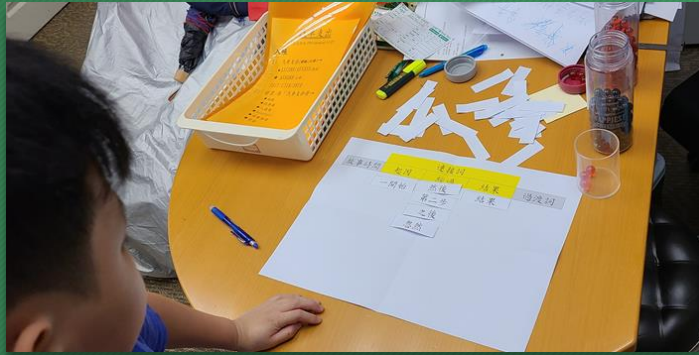
- 完成今天英文功課
- 30分鐘



## 外在

- 桌上只有英文功課
- 數字鐘倒數
- 視覺提示

# ADHD管**教**策略



## 遊戲

- 最緊要好玩
- 提高動機
- 字卡重組句子
- Mind map作文



## 即時

- 階段性成果,小獎賞
- 保持動機
- 持續專注



## 回顧

- 成功需欣賞;失敗要鼓勵
- 整理經驗,強調努力
- 重覆成功故事

# ADHD管**教**策略

## 欣賞和肯定正個人特質面

永不放棄 

誠實 

主動 

善良 

勇於承擔 

**Empowerment**

鞏固孩子良好自我形象,加強親子之間互信,令孩子相信有自主能力作出改變



有禮貌 

努力 

克制 

寬宏大量 

創意無限 

尊重別人 

信守承諾 

# ADHD管教策略

犯錯都唔鬧得?



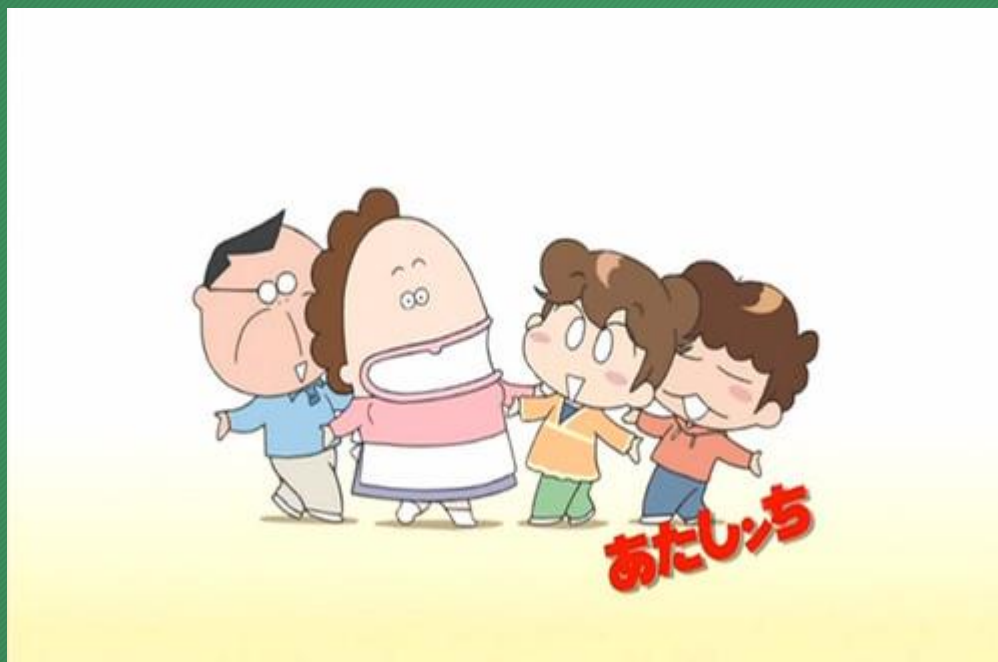
教你鬧仔.....



1. 抽離,單對單
2. 保持平靜情緒
3. 針對犯錯行為(單一目標)
4. 不作人身攻擊
5. 引導孩子說出行為動機
6. 家長說出感受
7. 引導孩子找出改善/補救方法
8. 陪伴孩子作出改正
9. 讓孩子回顧自己成功改正原因
10. 家長肯定孩子的付出

! 保護孩子自尊心

# 我們這一家



\*\*\*關係第一\*\*\*



# Thank you





# 給孩子的調適情緒方法清單



有煩心找蔡心

## 呼吸

1. 吹泡泡
2. 深呼吸+數數
3. 蜂鳴式呼吸法
4. 鼻孔交替呼吸法

## 按摩

1. 腳底按摩
2. 頭部按摩
3. 手部按摩
4. 臉部按摩

## 換個地方

1. 去不同房間
2. 到冷靜角落
3. 外出散散步
4. 公園/海邊/花園

## 正念

1. 身體掃描
2. 冥想
3. 正念吃葡萄乾
4. 正念走路

## 運用想像力

1. 想開心的事情
2. 壞想法→開心的記憶
3. 把擔心寫下來後撕掉
4. 想像開心的地方

## 換個活動

1. 收看喜歡的節目
2. 玩桌遊/遊戲
3. 看書/聽音樂
4. 大聲唱歌

## 瑜珈

1. 貓式
2. 牛式
3. 嬰兒式
4. 攤地休息

## 激烈活動

1. 跳/開合跳
2. 騎腳踏車
3. 跑步/跳舞
4. 打球

## 其他

1. 畫自己的一天
2. 看蔡心情緒圖卡
3. 使用心情溫度計
4. 停想做/寫日記
5. 微笑☺
6. 正向肯定
7. 寫三件感恩的事
8. 午睡/小睡片刻
9. 洗熱水澡/喝溫水
10. 尋求幫忙

## 肌肉放鬆

1. 漸進式肌肉放鬆
2. 壓力放鬆球
3. 用力抱著玩偶
4. 擁抱自己
5. 在地上抱膝

## 感官策略

1. 用毛毯裹身體
2. 舒緩的燈光/音樂
3. 降噪耳機
4. 搖搖椅/紓壓玩具
5. 精油的氣味



# References 資料來源

講座內容及PowerPoint簡報只供專注不足/過度活躍症(香港)協會內部教育及倡議用途;不涉及任何商業活動;未經准許,不得外洩或翻印,本會保留版權及追究權利。

- <https://mantracare.org/therapy/parenting-family/what-is-parenting>
- <https://www.heephong.org/eng/tools-and-resources/publications>
- <https://cdn-news.org>
- <https://slideplayer.com/>
- <https://www.cxtoday.com/>
- <https://www.pinterest.com/>
- <https://tiercegreen.com/>
- <https://wowparenting.com/>
- <https://www.lokking.edu.hk/>
- <https://www.flaticon.com/>
- <https://7net.hokuda.shop/>
- <https://viu.tv/>
- <https://k.sina.cn/>
- <https://home.gamer.com.tw/>
- [https://www.facebook.com/heungyauissue/?locale=zh\\_HK](https://www.facebook.com/heungyauissue/?locale=zh_HK)
- <https://www.facebook.com/baisean.psy/posts/>