

「結伴同行2024-4」ADHD家長工作坊

ADHD親子溝通及管教秘笈

蔡兆欣姑娘



蔡兆欣姑娘
註冊社工
親子互動治療培訓師
夫婦輔導治療師
認可性治療師

當我地嘗試用新的體驗
和視覺，我們就可以進
入他們的世界。



ADHD有多普遍？

跟據流行病學數據顯示，每**100**名兒童之中，約有**6**人患有專注力不足/過度活躍症，當中以男童較多，男女比例約為**2**比**1**。

根據衛生署兒童體能智力測驗服務的資料顯示，在**2020**年確診的新症中，男女比例約為**3**比**1**。有關此症在本港的確實普遍率，仍有待進一步研究。



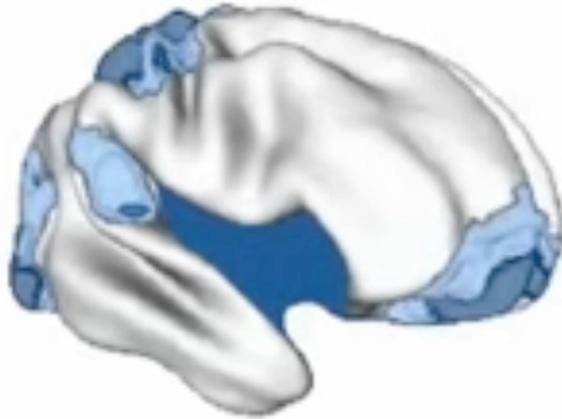
ADHD是一種注意力缺乏和過度活躍症狀的神經發展障礙

- ❖ 專注力不足、過度活躍及衝動
- ❖ 專注力不足/過度活躍（AD/HD，DSM）
- ❖ 影響3-5%的兒童
- ❖ 異常的神經心理功能和神經生物學相關性。

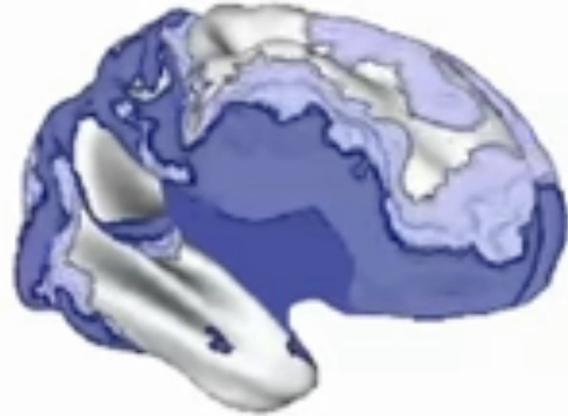


Brain matures a Few Years Late in ADHD, but follows Normal pattern

AGE: 7



ADHD



HEALTHY CONTROLS

ADHD



7



8



9



10



11



12

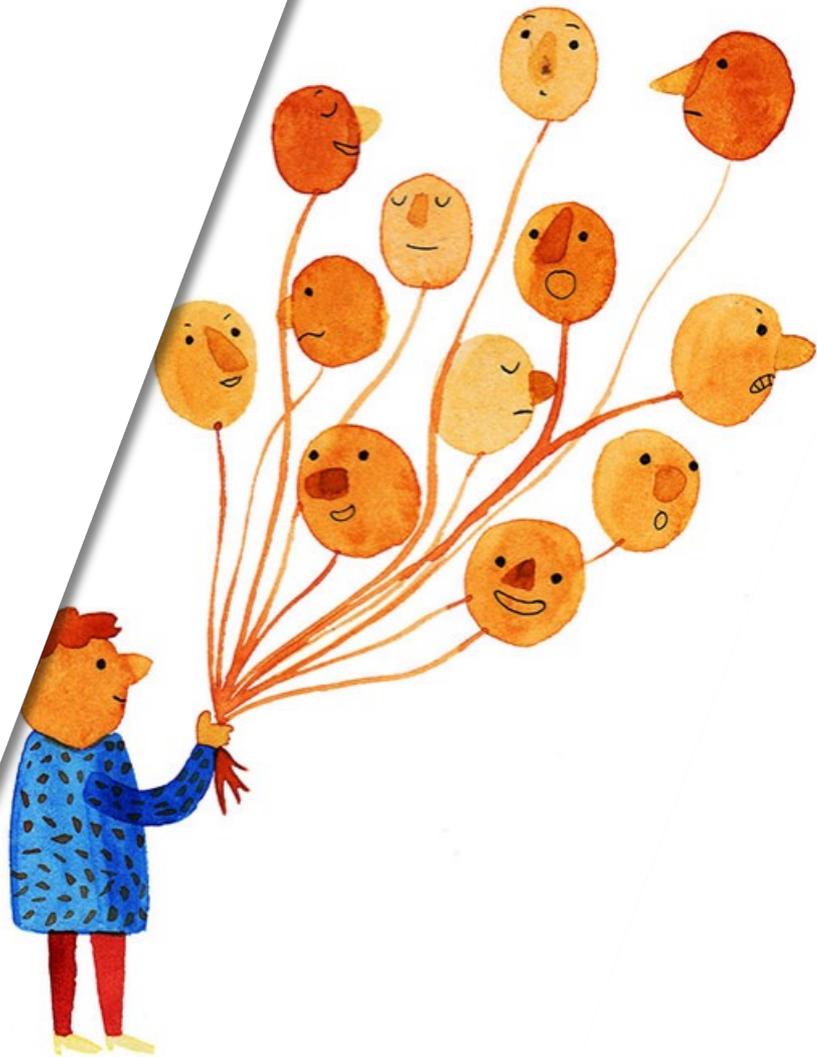


13



Typically developing controls

當我地對他們有一定的
認知，我們就可以學習
如何與他們建立關係、
管理他們的情緒



學習方面

- 他們注意力不能夠集中和在組織方面有困難，在沒有支持的情況下，他們的平均成績往往得分較低分數
- 提高對他們的學業期望，也會帶來很大的壓力。

學業方面

- 請確保青少年在學校和考試中有適當的調整。
- 如果他們在特定學習上遇到困難，或者只是在自律上有困難，家長或補習導師可以幫助他們。
- 幫助他們建立（並保持）組織性非常重要。
- 最重要的是，他們需要家長的關注，並知道他們需要做什麼以及何時做，而不是假設他們能夠獨立完成工作。

缺乏組織能力

- ADHD青少年的房間是否非常亂
- 他們甚至找不到功課或鞋子？
- 如果他們因為ADHD而缺乏組織能力，大聲對他們說：「整理一下！」，是沒有幫助的。

缺乏組織能力

- 幫助他們學習如何整理。
- 起初，你可能需要一起做。
- 你可能需要找出分類物品和計劃物品放置位置的方法。耐心地一起努力。
- 如果可能，找一種讓這個過程變得有趣的方式。
- 請記住，東西很可能會再次變亂。
- 我們需要經常重複這個過程。學習一項新技能需要經常練習。

朋輩關係

- 大約一半ADHD的青少年在朋輩關係方面存在不少困難。
- 研究顯示，他們往往會擁有較少的互惠友誼，並更容易被同伴忽視或拒絕。
- 他們也更容易成為欺凌的受害者，或者欺凌他人。
- 有時候，他們的社交和溝通技巧不足，無法捕捉到重要的社交提示，或者表現出衝動的行為。
- 如果青少年經常打斷他人、說話過多、不善於傾聽，他們會讓其他人感到不舒服。

朋輩關係

- 幫助他們注意到這些行為可能會影響友誼。不要指責，但談談這可能是ADHD的一部分。
- 例如說：「我知道你沒有想要打斷別人說話。ADHD令你在想說話時很難等待。而且當你的朋友告訴你不要打斷時，你會感到受傷。」
- 然後幫助你的青少年想出一個要練習的新技巧。使用一個表達該做什麼並且容易記住的口頭禪。例如，「等一陣就輪到你說話」或「聽多一陣」。具體說明如何以及何時嘗試這個技巧。

朋輩關係

- 你可以做的最重要的事情是了解他們的社交網絡，並試著鼓勵他們與你或其他可信賴的成年人討論友誼和關係上的困難。
- 鼓勵他們參加課外活動，這些活動提供了在結構化環境中社交的機會。
- 如果你看到他們在交友方面遇到嚴重困難並難以保持友誼，你可能需要找社工幫忙。

情緒方面

- 青少年時期對所有孩子來說往往是情緒起伏不定的時期，但ADHD的孩子更容易出現情緒調節困難，這可能導致更大的情緒波動。
- 他們的情緒衝動，使得他們尤其難以應對挫折。這對他們本人以及身邊的人來說都是具有挑戰性的。

情緒方面

- 家長可以做的一件事是幫助你的青少年練習冷靜下來的策略並學習解難方法。
- 家長可以和他們談論在他們發脾氣之後，對自己或其他人帶來的後果及道歉的價值。
- 對於情緒波動的ADHD孩子來說，認知行為療法或與孩子共鳴是有效的方法。

成為情緒教練的五個步驟

1. 察覺青少年的情緒，特別是出現強度較低的情緒反應時（例如：失望或挫折）
2. 把情緒反應視為與他們連結和教學的機會
3. 聆聽並接受他們的情緒：避免批判
4. 幫助青少年描述他們的感受：用說話表達情緒
5. 如適當，幫助他們解決問題：商討界線。

與青少年子女談論開心和傷心的事情

- 你和青少年子女談論情緒，以及當他們的朋友經歷快樂和悲傷時，他們會注意到什麼。
- 選擇一個方便你和你的青少年的時間。讓他們知道你需要做一些「功課」，並問他們是否可以幫助你。
- 首先問問他們當他們的朋友感到快樂時，他們會注意到什麼，然後問問他們當他們的朋友感到悲傷時，他們會注意到什麼。
- 在與他們交談時不要寫下筆記，但事後可以記下他們談論的一些內容。

運用情緒圖卡



情感教練日記

青少年子女有那些情緒反應？	你做了/說了的甚麼？	青少年子女的反應是甚麼？

青春期及性範圍

- ADHD青少年在青春期及性範圍，都存在一定的風險。
- 家長都需要關注社交媒體，因為帖文或短片有時候涉及性相關內容。青少年更會因接觸大量這類的帖文或短片，有機會出現一些高危的性行為。
- ADHD青少年亦有衝動的行為，可能會導致青少年做出草率的性選擇，例如避免使用避孕措施。
- 許多研究將ADHD與青少年懷孕比率較高。家長要留心與孩子談性

幫助青少年發展他們的長處

- 幫助青少年發展（並欣賞）他們的優點。
- ADHD的青少年往往感覺自己讓別人失望，或者他們什麼事情都做不對。
- 但是，患有ADHD的人有很多優點。
- 其中一些優勢與ADHD相關，例如思維敏捷、適應性強、創造力、愛玩耍或突發性。
- 幫助青少年發現他們的優點，並找到在日常生活中利用這些優勢的方法。
- 這可以提升他們的自尊心、應變能力和成功。

建立良好的親子關係

- 與ADHD孩子保持良好的親子關係。
- ADHD的青少年通常對批評很敏感。
- 他們往往承受了太多的批評，而且這很少有助於改變他們的行為。
- 相反，這更有可能讓他們對自己感到差，並且對與你的關係感到不安全。這可能導致他們感到沮喪、憤怒或被誤解。

親子關係

- 為了保持你們之間的關係溫暖和積極，著重強調你喜歡和愛他們的地方。留意他們做得好的事情。給予鼓勵。對他們喜歡做的事情表現出興趣。
- 一起花時間做你們共同喜歡的事情。這樣可以有時間交談和開心笑一笑，或者只是在一起。讓你的青少年知道你接受他們的全部，包括他們的困難。

建立積極正向的親子關係

家長和孩子玩遊戲或玩具時，往往不放過任何機會教導孩子更多智識概念或規矩常理，但兒童主導的互動強調家長每天預留一段時間讓孩子作主，由他／她決定如何玩、玩什麼，而過程中家長要避免三件事及運用五個技巧 **(PRIDE)**，讓孩子感受到你尊重他／她，以他／她為中心，使他／她喜歡和你一起玩，從而增進感情。

兒童帶領遊戲：建立堅實基礎



堅固的依附和溫暖的關係

兒童帶領遊戲：基礎原則

跟從兒童帶領

- 讓你的孩子在表現良好時獲得高質量的關注
- 這是一天中孩子能夠主導的少數時間之一
(如果不是唯一的時間)

兒童帶領遊戲：基礎原則

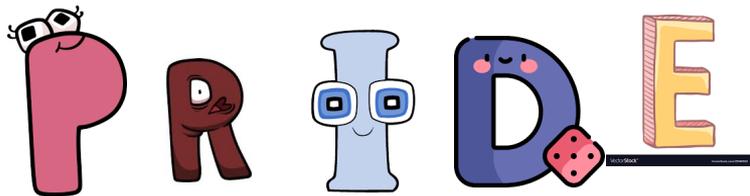
- 每天5分鐘的遊戲療法
- 每天的遊戲療法將有助於實現達到進展到PDI所需的CDI目標。



避免問句

避免指令

避免批評、



P : 具體讚賞 (Praise)

R : 反映 (Reflect)

I : 模仿 (Imitate)

D : 具體描述 (Describe)

E : 享受 (Enjoy)

家長帶領遊戲：基礎原則

跟從家長帶領

- 在兒童帶領的基礎上，加入家長帶領遊戲。

有效指令的八個原則：

直接

正面陳述

一次一個

具體明確

適當

平靜及有禮的語氣

在之前或之後解釋

必要性



**You can't correct a child
if you don't connect first.**

**要修正一個孩子，
必須先建立聯繫。**