

如何提升ADHD子女的自控能力 (自我調節)

葵涌醫院高級臨床心理學家

蘇玉芝博士

2019.6.29

注意力不足過動症 (ADHD) 的特徵

注意力散渙 (6+)

1. 經常無法注意細節及容易因粗心而犯錯
2. 經常在做功課或遊戲時難於維持專力
3. 別人與他說話時，經常沒有留心聆聽
4. 經常不能完成指定工作
5. 做事常常缺乏條理，虎頭蛇尾
6. 怕動腦筋
7. 時常遺失所需物件
8. 經常受外界干擾而分散注意力
9. 經常忘記每日的活動

活動量過多 + 自制力弱 (6+)

1. 身體經常不停扭動
2. 不能安坐，經常走來走去
3. 經常亂跑亂爬
4. 經常無法安靜地參與活動
5. 經常精力旺盛，無法靜下來
6. 多言
7. 經常搶著說出答案
8. 排隊或輪侯時，他們經常中途插隊或騷擾別人
9. 經常騷擾別人或打斷別人談話

自我調節

執行功能

核心執行功能：

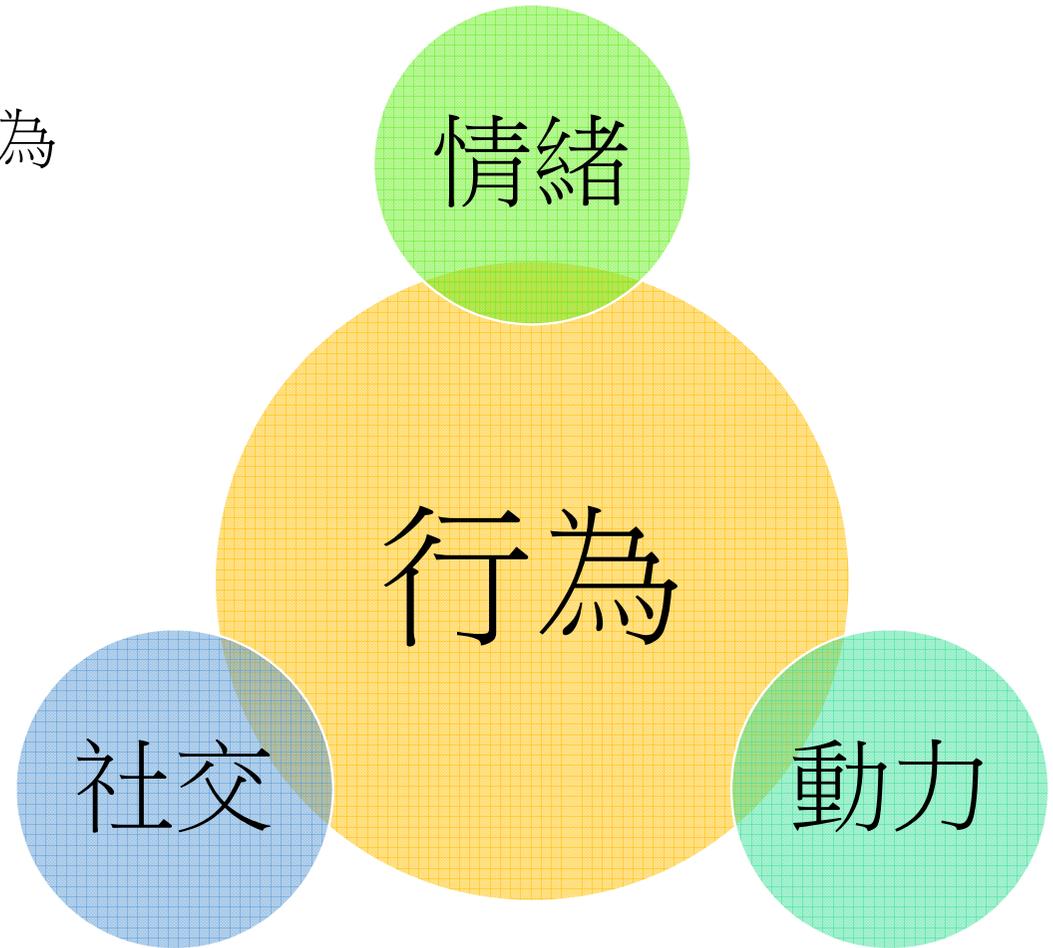
- 運作記憶能力 (Working Memory)
- 自制能力 (Inhibitory Control)
- 靈活思考能力 (Cognitive Flexibility)

高階執行功能：

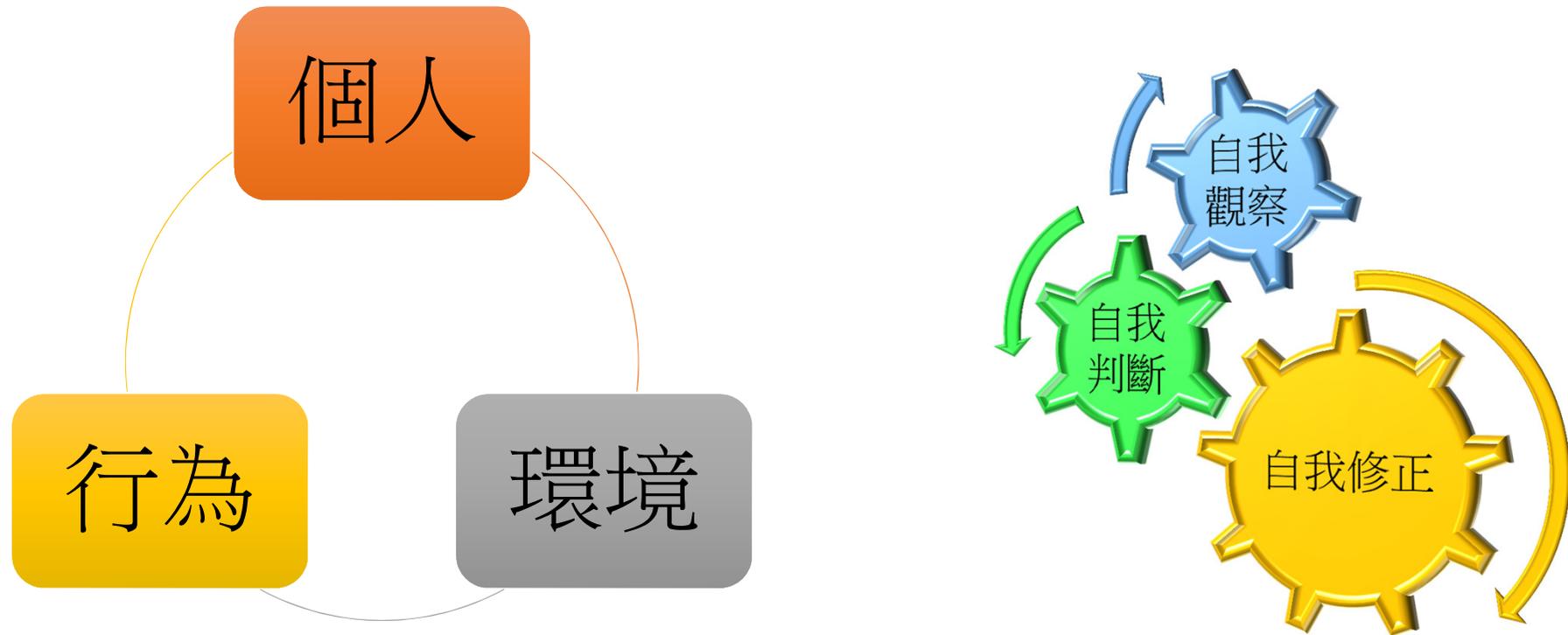
- 解難 (Problem Solving)
- 推理 (Reasoning)
- 計劃 (Planning)

自我調節/調整 (Self-Regulation)

- 自我監測 + 自我控制所有行為

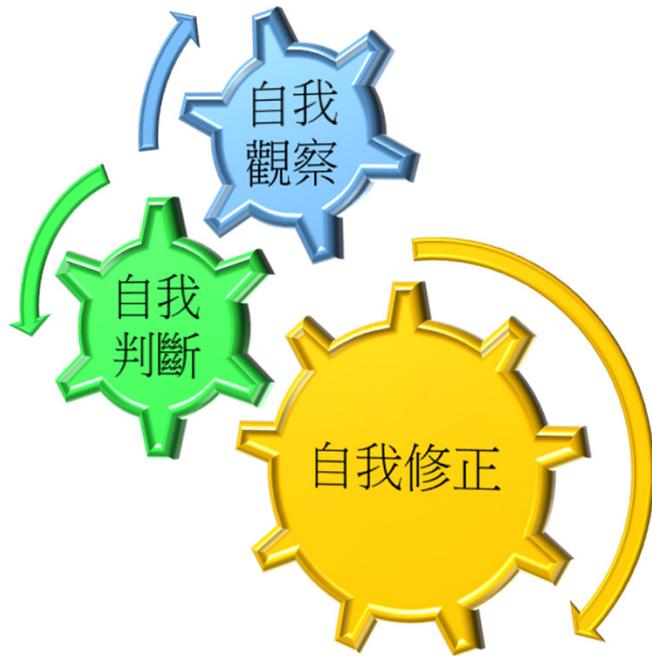


自我調節/調整 (Self-Regulation)



對自己的認知、動力、情感及行為產生監測、評估與調整的功用

實例



自我調節與ADHD

ADHD病徵

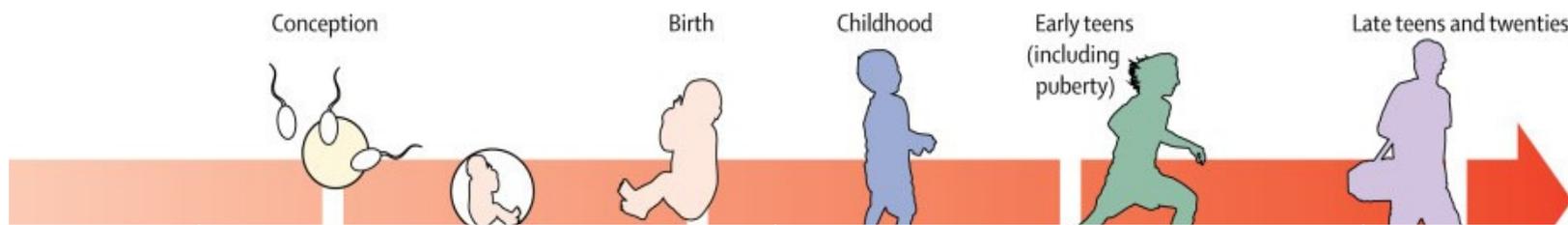
自我調節

家長壓力



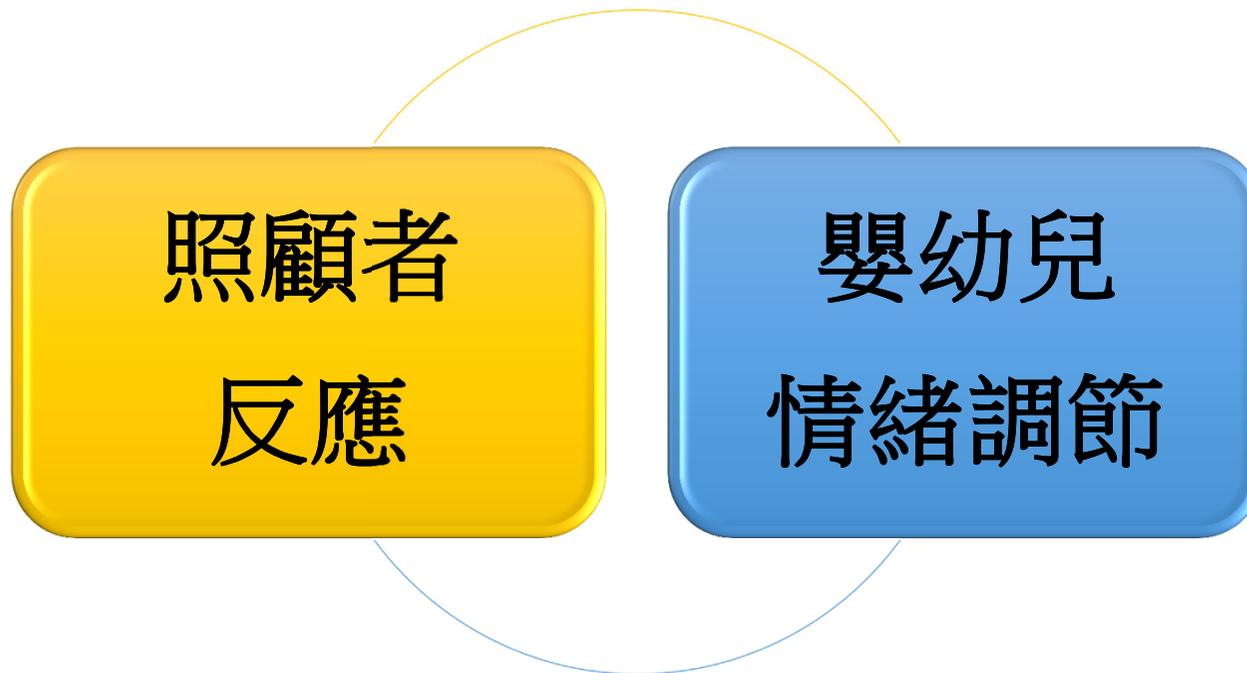
自我調節的發展





Sustained Attention	持續性注意力		< 1歲		
Emotion Regulation	情緒調節		1+ - 3歲		
Effortful Control	自制能力	注意力聚焦策略 + 抑制控制	~ 4歲		
Metacognitive Knowledge	認知的認知	人 + 事 + 法	~ 5 歲		
Emotional/ motivational Regulation	情緒 / 動機調節		~ 8 - 9 歲		
Socially-shared Regulation	社交互動調節		~ 8 - 9歲		
Metacognitive Regulation	認知上的自我調節		~ 9 歲		
Planning + Evaluation	規劃 + 評估			~ 13 歲	
Judgement	判斷力				~ 21 - 25歲

一切從關係開始 ...

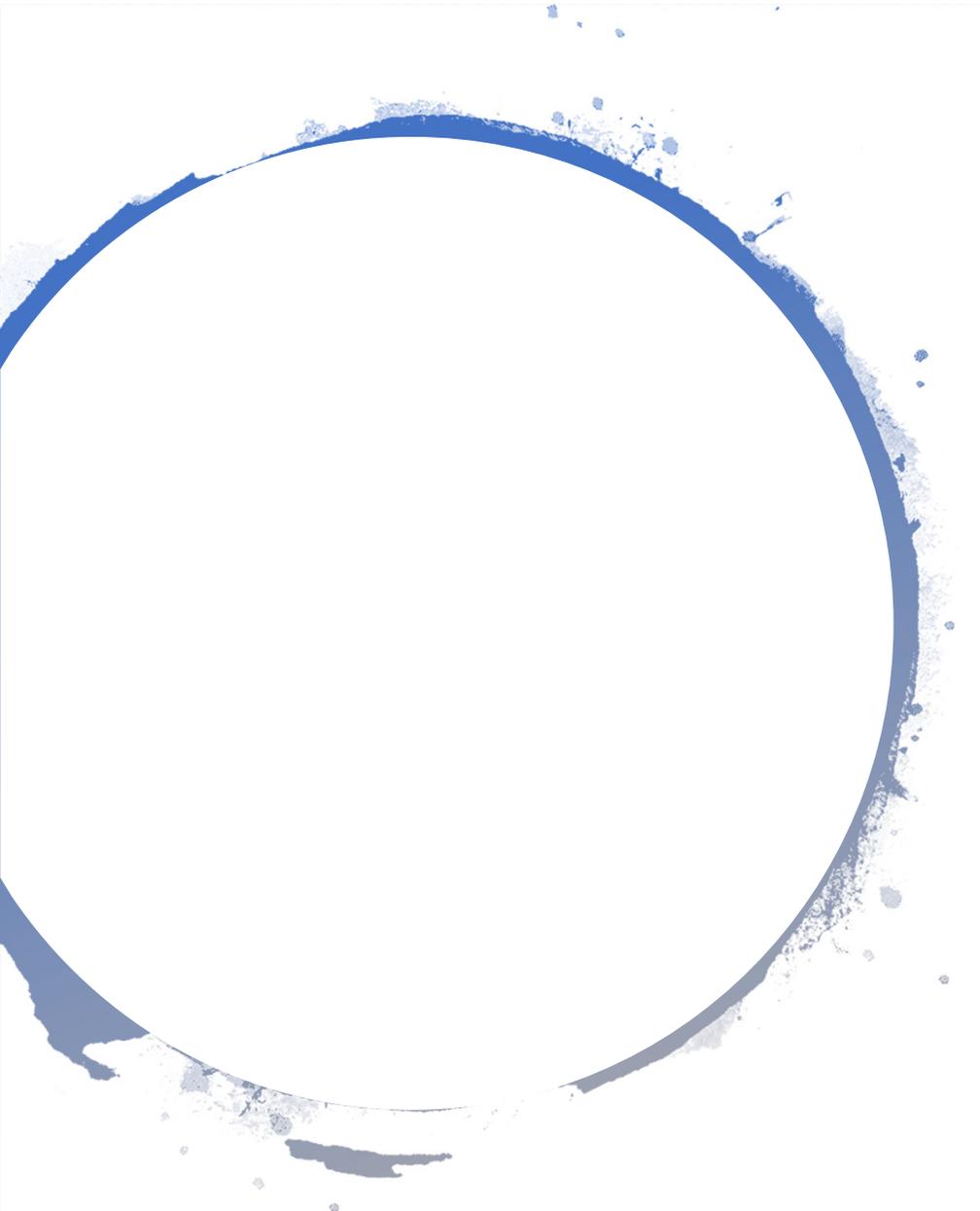


從嬰幼兒開始 ...

- 安撫策略？
- 注意力轉移？
- 工具式行為 - 阻斷負向情緒的來源？

✓✓✓ 認知調整 - 多角度思考
(理性的愛引導孩子)

家庭生活



多鼓勵、少批評

✓ 努力嘗試

✓ 自我監測

✗ 100分、完美達標

自我監測

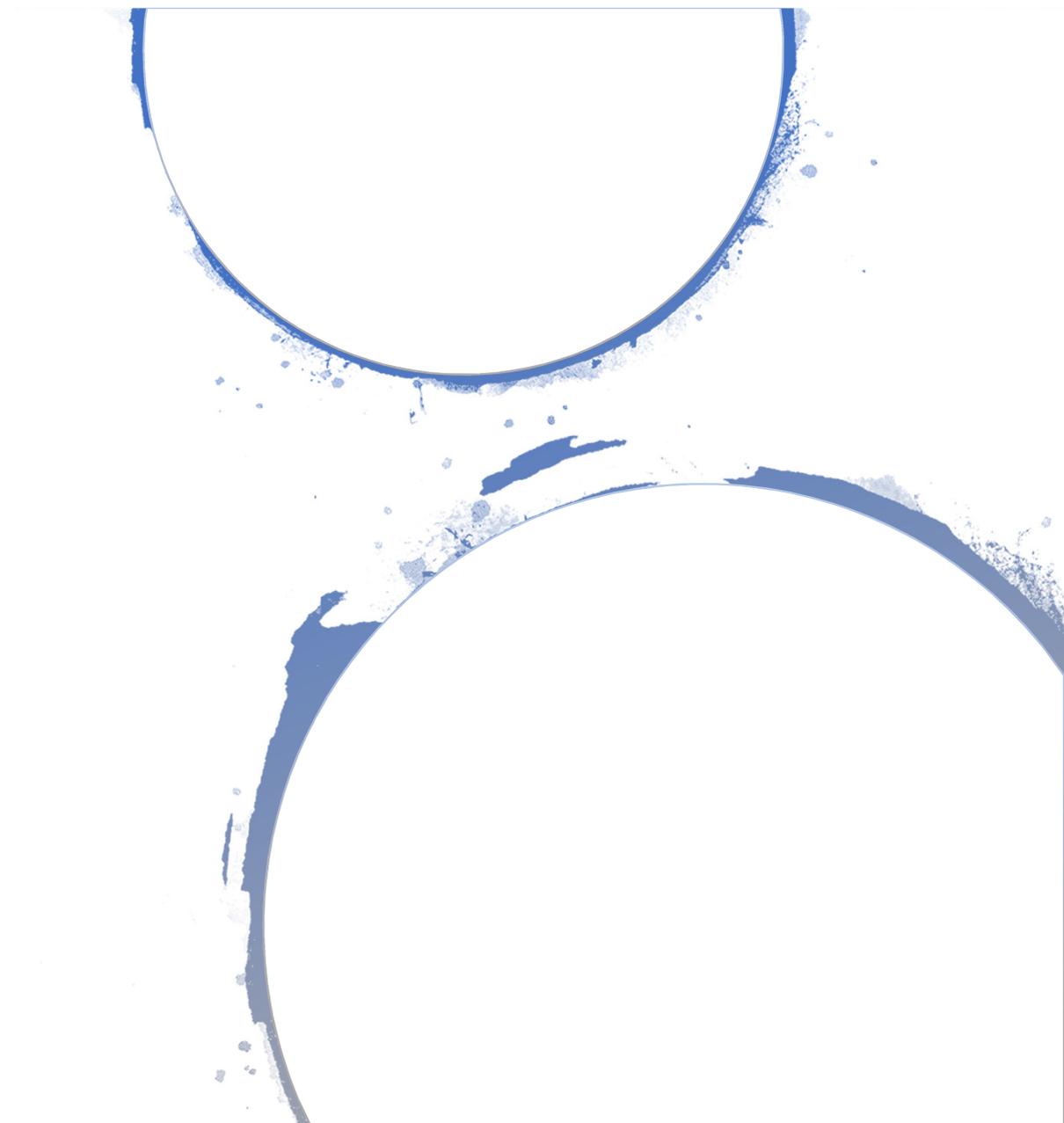
輔導小組的骨幹

- 一. 視覺提示 - 張貼重要的課堂規則
- 二. 獎勵計劃
- 三. 課後檢討 - 提升學生自我省覺的能力

After-Class Evaluation - Enhance Self-monitoring Ability

生活規律

- 認識時間
- 規劃日程
- 預留休息、交通時間



解決問題

輔導小組的內容重點：

- 一. 認識情緒
- 二. 處理情緒
 1. 深呼吸練習
 2. 肌肉鬆弛練習
- 三. 解決問題的步驟
 1. 問題是什麼
 2. 多想幾個解決方法
 3. 選出最好的解決方法
 4. 執行選中的方法
 5. 評核方法的功效
- 四. 討論解決方法

4. Application of Problem Solving Skills

目標和計劃

目標

- 訂下仔細明確目標

計劃

- 當 ... 我會

「當...我會」的實例

目標: 溫書

• 當下午五時，

目標: 專心上課

• 當其他同學胡鬧時，

目標: 保持冷靜

• 當我聽到負面評語時，

目標: 保持冷靜

• 當我緊握拳頭時，

「當...我會」的實例

目標: 溫書

- 當下午五時，
- 我會溫習三十分鐘。

目標: 專心上課

- 當其他同學胡鬧時，
- 我會不理會他們。

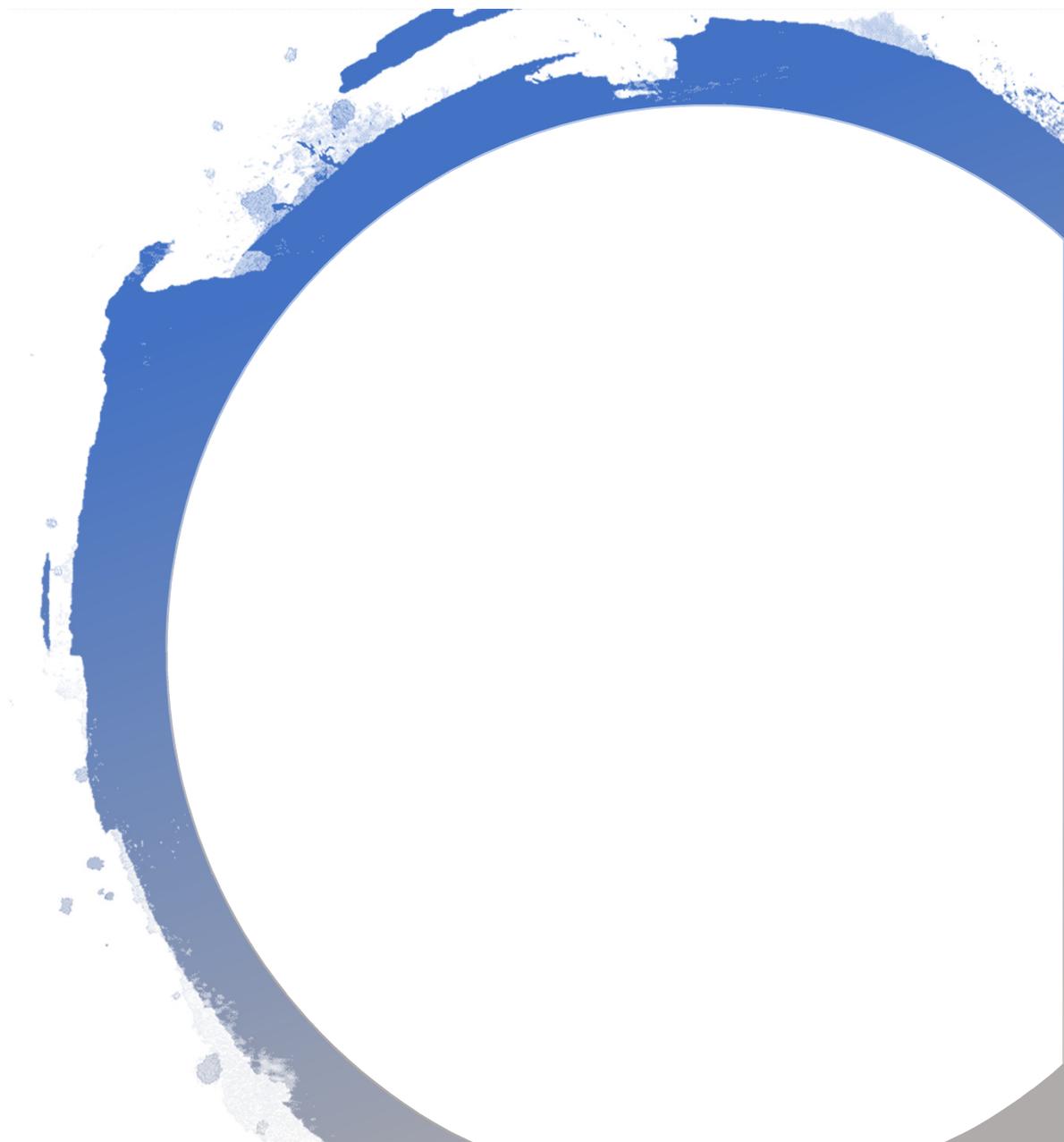
目標: 保持冷靜

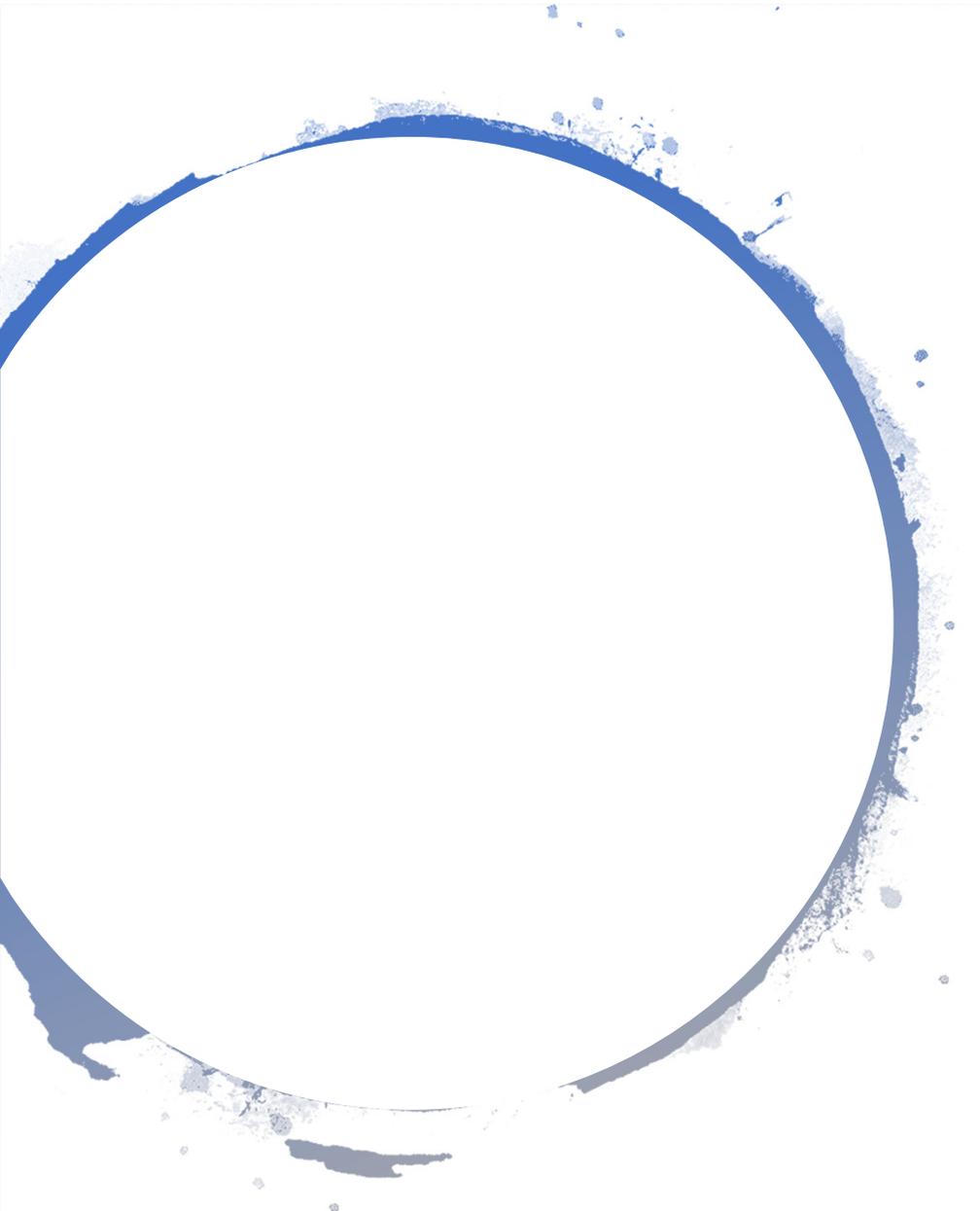
- 當我聽到負面評語時，
- 我會嘗試其他策略。

目標: 保持冷靜

- 當我緊握拳頭時，
- 我會用自然丹田呼吸法。

自我指示





社交活動

- 社交互動調節
- 了解自己、明白別人
- 合作
- 體育精神

調節情緒

情緒教育

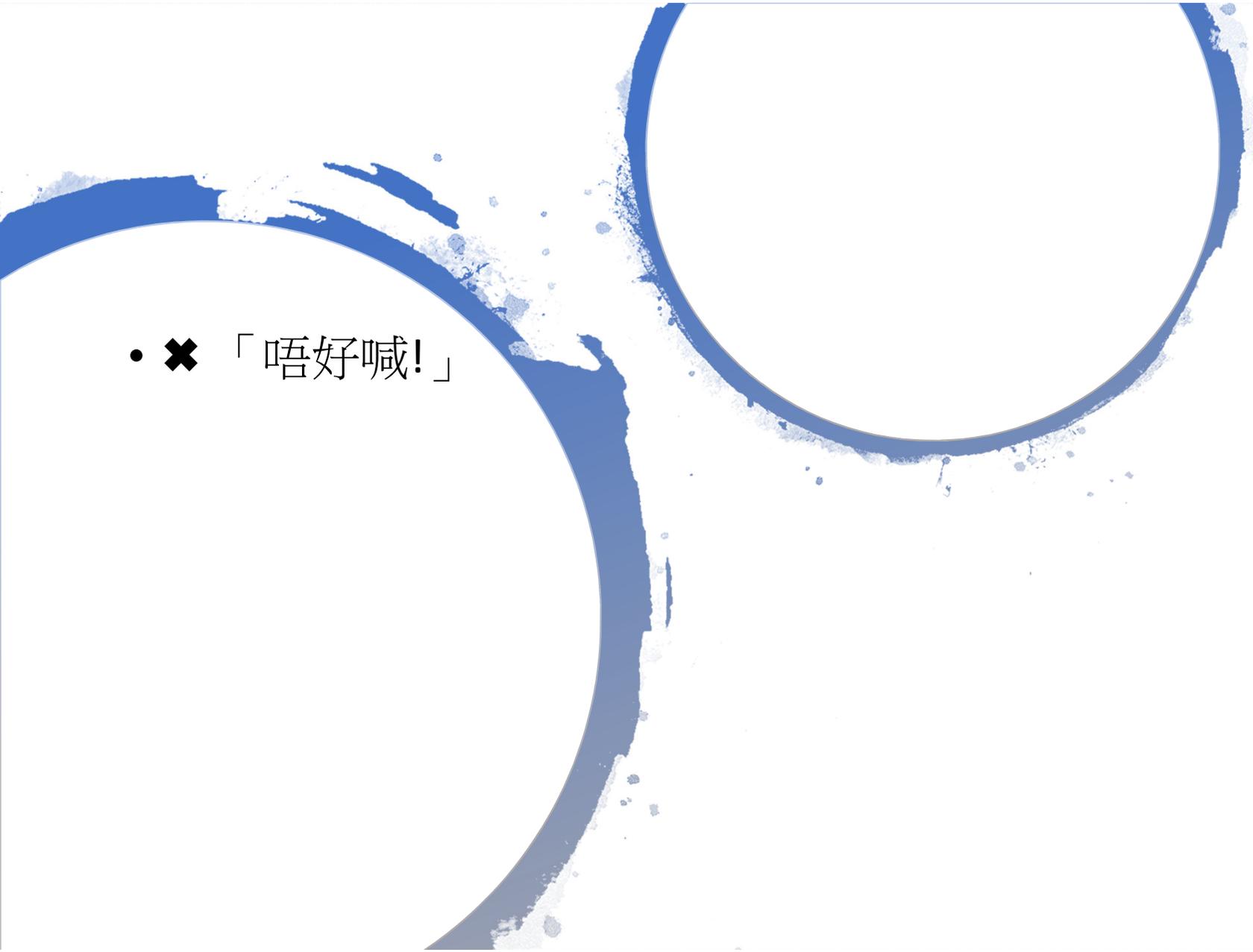
了解、識別自己的情緒 (情緒字典)
情緒無分對與錯 (適應力)
讓自己經歷不同情緒 → 處理

情緒教育

研究：港童同理心遜英 教大歸因父母重學術輕情感



【明報專訊】香港教育大學與英國劍橋大學的一項研究發現，本港兒童的心智解讀能力（Theory of Mind）較英國兒童滯後，即代入別人想法、設身處地理解他人行為和心理的能力較遜色，其中原因或與兩地父母教養方式不同。學者建議，本港家長與孩子溝通時，多用心理情感的表達字詞，亦可共讀繪本，透過討論書中角色和內容，培養孩子理解他人的能力。



• ✘ 「唔好喊！」

伴

調節情緒

容許自己有閒暇

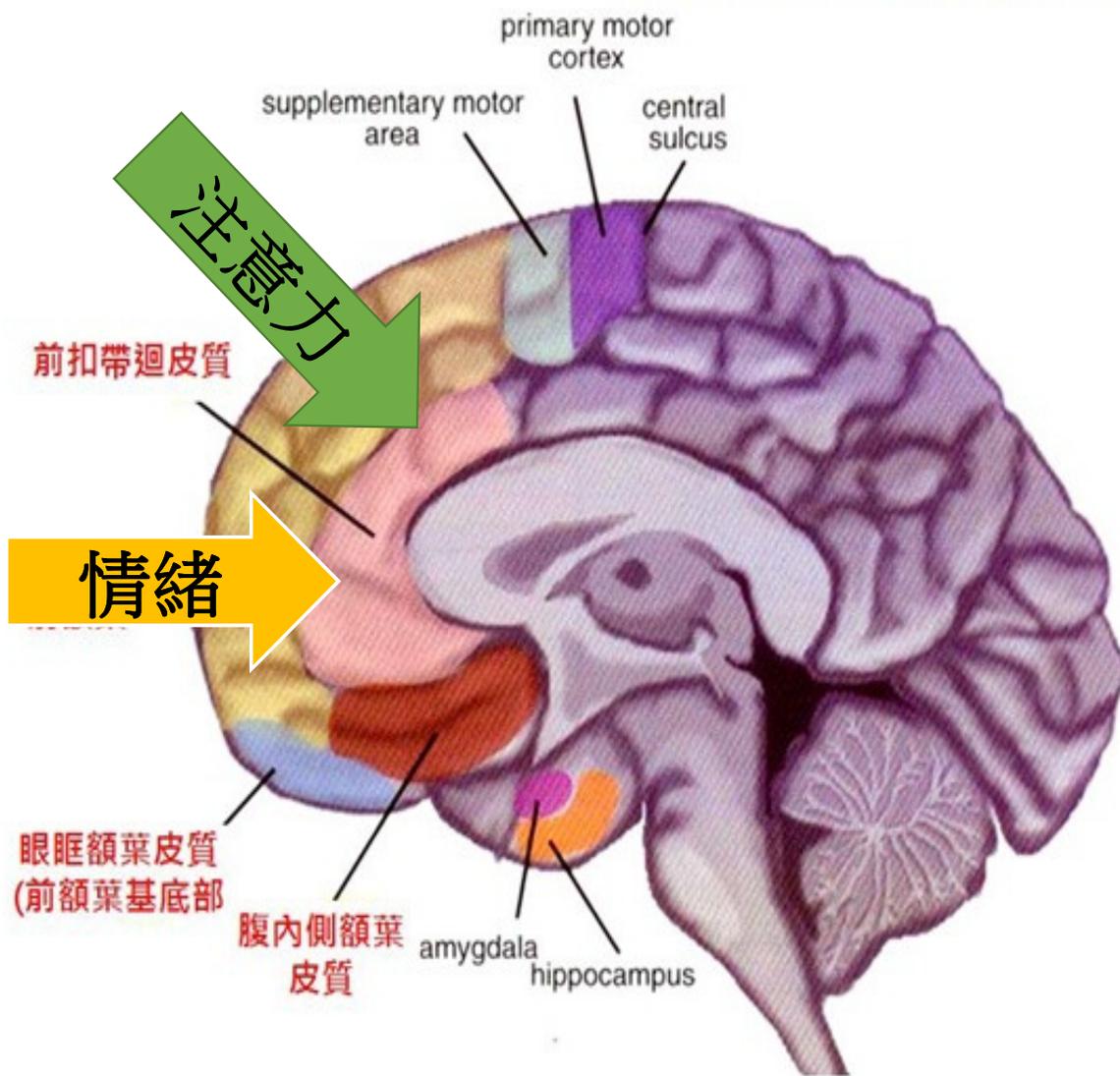
每天靜一靜、
鬆一鬆

<https://www.chanwuyi.org/music>

• 丹田之音 

• 沐鼻法 

From Stahl's Essential Psychopharmacology 3rd E



謝謝!