

注意力不足過動症（ADHD）兒童之教養原則與照顧策略

莊珮琪心理師

注意力不足過動症（ADHD）是兒童常見的神經發展疾患，孩子可能出現注意力不集中、容易分心、衝動、坐不住、情緒控制困難等情形。許多家長在照顧過程中，常會因孩子反覆提醒仍做不到、容易拖延或經常違規而感到疲憊與挫折，甚至誤以為孩子是故意不配合。然而，ADHD 並不是孩子懶惰、愛搗蛋或缺乏教養，而是與大腦執行功能發展較慢有關，因此孩子在自我控制、規劃能力、情緒調節與時間感上，往往比同齡孩子更需要協助與支持。

面對 ADHD 孩子時，「即時、具體、正向」的回饋原則非常重要。由於 ADHD 孩子對長期目標與延後獎勵的感受較弱，若等到事情全部完成後才給予稱讚，孩子往往已失去動機。因此，家長可以將事情拆成小步驟，例如寫作業時，每完成一題就給予鼓勵或點數；當孩子安靜等待、依照規則行動時，也應立即稱讚其努力與表現。讚美時建議具體說明孩子做得好的地方，例如：「你剛剛有先把玩具收好再去看電視，做得很好。」這樣比單純說「你好棒」更能幫助孩子理解哪些行為值得維持。

相較之下，過度責罵、情緒化管教或長時間說教，對 ADHD 孩子通常效果有限。由於孩子已經在學校與生活中累積許多失敗與被責備的經驗，若家長持續以高壓方式互動，容易讓孩子產生敵意、自信低落，甚至惡化親子關係。因此，專家建議以「獎勵優先於懲罰」為原則，先建立孩子適當的替代行為，再逐步修正不適當行為。當需要處罰時，也應採取清楚、簡短且一致的方式，例如暫停權利、扣點數或短暫隔離，而非情緒性斥責。

在日常生活中，家長也可透過「具體化」來幫助孩子。由於 ADHD 孩子對抽象時間與規劃能力較弱，家長可以利用計時器、時鐘、視覺化提醒卡或清單，協助孩子知道「現在要做什麼」、「還剩多少時間」。例如整理房間時，不只是口頭說「快點整理」，而是搭配 20 分鐘計時器，並將任務拆成「先收玩具、再收書本、最後整理桌面」等小步驟。這些方法能降低孩子因任務過大而感到混亂或逃避。

此外，ADHD 孩子在情境轉換時也較容易出現情緒與行為問題，因此「預先提醒」相當重要。例如出門前先說明規則：「等下去超商要跟著大人、不可以亂跑，如果有做到，回家可以選一個小點心。」同時也需事先告知違規後果。當孩子進入公共場所後，家長應立即給予回饋，而不是等到情緒失控後才處理。這種事前準備與一致性的教養方式，能幫助孩子逐漸建立可預期感與安全感。

除了協助孩子外，家長本身的情緒照顧也非常重要。長期照顧 ADHD 孩子，容易讓家長感到焦慮、無力或自責。許多父母會懷疑自己是不是不夠會教孩子，甚至因外界眼光而感到壓力。然而，教養 ADHD 孩子本來就比一般孩子需要更多耐心與精力。家長需要提醒自己：「孩子不是故意做不到，而是正在努力學習控制自己。」當情緒升高時，可以先讓自己暫停幾秒、深呼吸、離開現場冷靜一下，再回來處理問題。適度休息、維持社交支持、培養興趣與尋求專業協助，也有助於降低教養壓力。

ADHD 並不代表孩子未來一定表現不好。許多 ADHD 孩子在有適當支持與理解下，仍能發展出良好的學習、人際與生活能力。對孩子而言，比起不斷被責備，他們更需要的是被理解、被看見努力，以及在失敗後仍有人願意陪伴與引導。當家長願意以穩定、一致且有策略的方式陪伴孩子成長，孩子也能逐漸建立自信，學習與自己的特質和平共處。