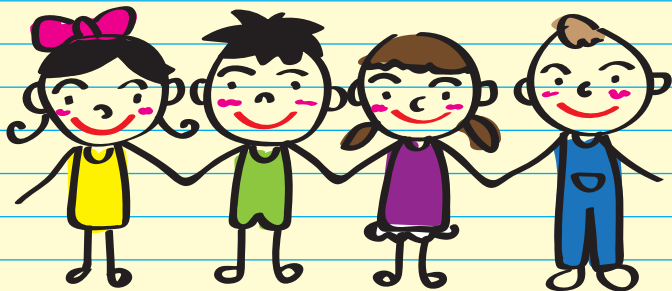


## 如何改善ADHD孩子的行為?



### 社交技巧

學習社交技巧可幫助孩子改善人際關係和減少衝突。家長可培養孩子要有禮貌和守規矩的習慣，如在排隊時要耐心等待，同時透過參與需團隊合作的遊戲和活動，以培養他們的紀律性。

### 教學方面的配合



除了家長以外，學校在課堂方面的配合，加上有效和因材施教的教學策略，對改善ADHD孩子的行為問題也非常重要，例如安排學生坐在較前排的位置、教學時盡量採用具體化的方式，像是多提供書面上的資料，或提醒學生把要做的事項寫在筆記本上等等。此外，學校在有需要時也可為學生安排輔導項目，以令他們能夠在校園獲得足夠的支持。

如想了解更多有關ADHD的資訊  
可經右方QR Code觀看  
本中心所製作的短片



### 服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00  
星期日及公眾假期休息

### 聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005  
中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室  
www.mindpro.hk info@mindpro.hk  
www.facebook.com/mindpro.hk  
www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



專注力不足 /  
過度活躍症 ADHD  
孩子的管教方法

# 專注力不足/過度活躍症 (ADHD)

## 孩子的管教技巧

孩子行為不當，難以管教，一向是令很多家長都非常頭痛的事情，這種情況在擁有專注力不足/過度活躍症 (ADHD) 的孩子身上尤其明顯，以下為一些管教子女的技巧，可供家長作參考。

孩子做什麼都不專心和欠缺條理，  
家長在生活上可以如何幫忙？



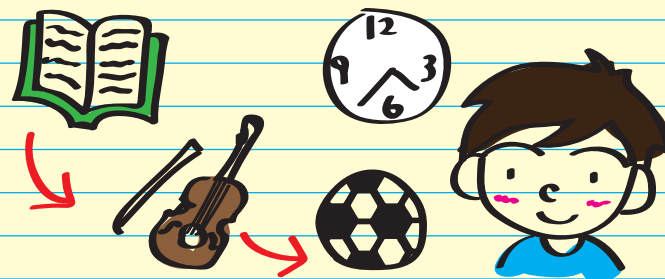
- 為孩子培養良好的生活習慣，讓他們能得到足夠的休息和運動時間
- 與孩子共同制定作息時間表，遵守規律
- 提早協助孩子作計劃與準備，像是複習和收拾書包等，並慢慢培養孩子學懂自己處理這些事情
- 化繁為簡，將複雜的任務分拆為較簡單的步驟，協助孩子開始第一步
- 為孩子提供一個寧靜的學習環境
- 和孩子溝通時要善用身體語言，如說話時有眼神接觸
- 給予孩子的指令要簡單清晰，避免囉嗦、長篇大論，或一次下太多指令

如何改善親子關係？



- 多發掘和欣賞孩子的優點，以及解釋他們被讚賞的原因
- 以簡單、直接和真摯的方式來稱讚孩子的好表現，提升他們的自信心
- 以身作則，心平氣和地向孩子解釋他做得不對的地方，有禮貌地教導正確的處事方法
- 避免採用體罰或侮辱性的言語來教導孩子，這樣會傷害他們的自尊心，令親子關係疏離
- 聆聽孩子的內心想法，協助他們適當地表達自己的情緒
- 訂立親子時間，增加與孩子溝通和相處的機會
- 家長亦要留意自己的情緒狀況，確保有充足的休息，適時放鬆身心
- 家長和孩子在有需要時，可考慮參與特別為 ADHD 患者而設的支援或訓練服務

如何改善 ADHD 孩子的行為？



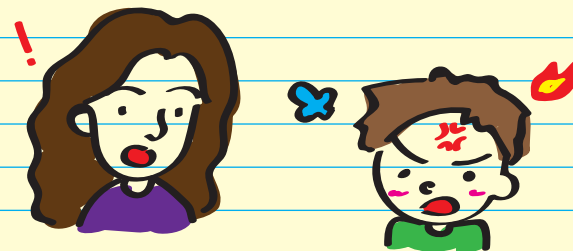
時間管理

隨著孩子的年紀漸大，可讓他們學習管理好自己的時間，如分清楚做事的先後次序，並依照計劃按時完成。



學習解決問題

當孩子遇到困難時，可教導他們首先找出問題真正的根源，再想出各種不同的方法去嘗試解決，並助他們去實際執行這些方法。



情緒管理

ADHD 孩子的自制能力可能會較弱，而且缺乏耐性，所以家長需教導他們去認識自己的各種情緒狀況，以及如何去處理衝動和憤怒的情緒，常見的方法包括練習肌肉放鬆和深呼吸。