

# ADHD 孩童 情緒行為及處理

社團法人高雄市臨床心理師公會

83399鳳山郵政第27-88號信箱

服務專線0982-626863

<http://www.kcpa.org.tw>

衛生福利部補助

凌健豪、宋玫欣、蔡知園、謝玉蓮臨床心理師群編制



用心感受、用愛陪伴、用方法協助



## ● 注意力不足過動症 ( 簡稱ADHD )

注意力不足過動症為一種腦部功能異常之疾病，主要的症狀類型為：注意力不足、過動與衝動行為，而且需在12歲前就有數種這些症狀表現。這些症狀除了影響孩子的學習，亦會干擾其人際互動與社會適應，並可能產生許多不適切的情緒反應以及行為表現。下列為其常見的情緒行為表現：

### 自我控制有困難

因專注困難，導致常犯錯、工作效率差、遺失東西、難以完成交代的作業與任務。因過動與衝動而難聽從指示、無法輪流和等待，且多話、易干擾別人。

### 易怒

面對壓力的承受能力較弱，壓力大時，情緒起伏不定、常逃避或拖延。時常不依情境表

【廣告】

現合宜行為，照顧者或老師難以控制其行為，同儕不了解其有專注與衝動抑制的困難，而易被大家誤認為「明知故犯」，在互動中常發生爭執。這些與環境互動的負面經驗，可能導致孩子覺得別人對自己不友善，而較浮躁不安、充滿敵意，容易被激怒或激怒他人。

## 缺乏自信

因其不專注、過動與衝動之症狀，造成其學習效果差與生活表現不佳，易與照顧者或老師、同儕們起衝突，而可能會出現自卑、缺乏自信、自暴自棄、不喜歡上學等情形。

## ● 孩子情緒來時怎麼陪伴、引導

在教導孩子處理情緒前，家長要有我是孩子的「情緒教練」心理預備，包含保持平穩的態度，不被孩子的情緒、口語或行為反應影響，才能同理、接納孩子的情緒，進而教導適當的情緒處理方式。

當孩子情緒來時，請先給予適當的時間與安全的空間讓他們試著收拾自己的情緒，待他們較為平靜並可注意我們說話時，再引導相關的情緒因應技巧。

家長可嘗試以下步驟：

- 1.連結與同理接納孩子的情緒
- 2.協助情緒命名、辨認與表達
- 3.適當情緒因應技巧的討論

### 1.同理與接納孩子情緒

當孩子有情緒反應時，先試著與孩子的情緒產生連結，嘗試讓孩子知道你努力聽懂、貼近他當下的感受與行為背後的需求。可從他的表情、行為與環境事物，試著去描述出孩子當下的感覺，譬如：「是不是因為...，所以你很生氣/難過/緊張，所以你做了...行為」，或是「看到你剛剛手握拳頭、一直瞪著弟弟，是不是因為.....，你現在很生氣」。

對於ADHD特質的孩子，容易因衝動抑制的困難，想到什麼就去嘗試、探索，因此時常在情境中被大人制止限制，認為孩子的行為故意搗蛋或刻意挑釁，往往讓孩子覺得被誤會，覺得委屈、不公平或甚至想報復等感受，有時以更強烈的行為來表達情緒，產生親子之間更多的衝突。因此面對孩子情緒下的行為，大人除需努力保持冷靜外，也需要進一步思考孩子行為背後的需求或動機，譬如：「剛剛被爸爸/媽媽念了之後，你覺得很委屈」，或是「你覺得被我們誤會你故意搗蛋」等等，同理孩子在行為背後隱含、未說出口的內在語言。

## 2. 教導辨識情緒與表達

當孩子因受挫而出現情緒行為時，大人習慣給予否定的反應，例如：「這有什麼好生氣的！」、「你怎麼那麼愛生氣！」或是「不准哭」等，這類否定的回應更加深孩子的負向情緒強度。

較好的回應方式是：「媽媽知道不能玩手機讓你覺得很生氣」，協助孩子知道自己正在發生什麼事，也可以與同理相連結：「你因為想玩手機被媽媽拒絕，所以覺得很生氣」。過程中當引導孩子將情緒適切地說出來，幫助他述說引發情緒的事件，更可讓孩子整理自己的經歷和思緒，對於自己情緒更能掌控。

## 3. 引導孩子適切的因應策略

以上述的例子來說，孩子因想玩手機被媽媽拒絕而生氣，當家長理解與接納孩子情緒，孩子情緒也逐漸緩和下來，便可進一步與孩子討論情緒的表達與發洩情緒的行為，例如：情緒的表達，「我很生氣媽媽不讓我玩手機」、「我討厭弟弟弄壞我的積木」，發洩情緒的行為，「下次你很生氣想摔東西的時候，可以打枕頭或大力捏黏土」「除了摔東西，你生氣時，還可以……」（討論無傷害性的發洩行為，例如丟娃娃或搥枕頭）；另外，鼓勵家長在家中可運用正向教養中「[積極暫停](#)」的概念，與孩子討論並在家中設置一個當自己生氣或傷心

難過的時候，能讓孩子與大人都能短暫離開當下情境的暫停區域，等待彼此心情都冷靜下來後，再進一步找出解決問題的方法。

讓孩子練習因應策略並養成習慣，並不是件容易的事情，鼓勵家長可先從生活中的小事關注並給予鼓勵，孩子總是有出現「例外」沒有引發情緒和困擾行為的亮點，當孩子面對被拒絕或被打擾的情境，仍維持穩定的情緒，或是有一些不高興，但沒有出現干擾行為時，給予立即具體的鼓勵肯定，例如：「我看到剛剛你的玩具被弟弟拿走時，你的心情保持平靜，沒有大吼大叫耶，你好棒」，「剛剛不讓你買餅乾的時候，你願意努力遵守約定並將餅乾放回去，很棒」，透過這些日常生活的小練習，讓孩子理解他對於自己的情緒和行為仍具有掌控感，也能展現出讓大人關注且被鼓勵的行為，提升他之後出現適切行為的動機和意願，也更有機會讓他面對較為強烈的情緒與行為時，認為自己有能力運用討論好的策略，讓自己逐漸冷靜下來。

在協助孩子的過程，需要相當的耐心且安定大人自己的情緒，家長往往會累積過往經驗或先入為主認定孩子的行為，引發自己生氣、挫折或無力的情緒，因此可利用[情緒紅綠燈](#)的概念，讓家長先緩和自我的情緒，更能有效與孩子溝通當下困擾：

- 紅燈表示「停」 - 這時先離開現場，讓自己深呼吸、倒數或洗臉等方式緩和情緒，降低父母情緒遷怒或不當責罵孩子。
- 黃燈表示「想一想」 - 想一想自己情緒反應的原因，孩子行為有無其他可能因素，對於孩子困擾的歸因是否合宜。
- 綠燈表示「溝通執行」 - 與孩子討論剛才困擾的行為或事件，溝通引導其他可行的方法，可帶著孩子練習嘗試多元的解決策略。

## ● 如何陪伴青春期的孩子

青春期的孩子，將面對生理、心理與環境等重大改變，此外，更多元且更困難的課業份

量和標準，面對家長對於孩子更深的期待，對於ADHD的青少年是艱鉅的困難任務。在引導與陪伴時，家長需要先花些時間理解他們可能遭遇的困境。

對於ADHD特質的青少年，他們期望向大人證明他們可以做得好，但他們較容易情緒化、挫折忍受度低、更容易自我防備等特質，造成與父母、老師或同儕間更多的衝突和爭執。大人的協助與引導，目的在讓青少年學會更為適合的問題和情緒解決技巧，應用在日後的生活和互動中，也讓孩子的情緒發展漸趨穩定。家長可嘗試以下方式，試著改善親子間的溝通，提升青春期孩子的情緒及問題解決能力

### 1. 合理的期待

家長對青春期的孩子有許多的期望，但如何設定合理的期望，可以共同討論家中或外出需要遵從的原則，讓青少年參與並決策，而非大人權威式的要求管理，讓孩子感受家長對於他獨立自主的重視，也能提高他們遵守的意願。在討論規範或原則時，提醒家長在協助孩子執行討論好的原則時，可找出親子彼此能力間的強弱項關係，找出良好合作的方式。

### 2. 有效的溝通

面對青春期的孩子無法像年幼孩童，以命令或權威式的口吻要求他們配合或遵守，容易引發親子間更多的衝突，與青春期孩子討論溝通時，需減少指責、批評的負面溝通，多採正向語句的替代做法，家長可使用「我訊息」方式進行，何謂「我訊息」，包含三個部分，(1)描述行為，家長對孩子行為的具體描述，清楚向孩子說出是什麼樣的困擾行為，(2)父母對於此困擾行為產生的感受，(3)行為造成的直接或具體的影響。舉例來說，你沒有打電話告訴我你要跟同學去打球，我找不到你也聯絡不到你，很著急又很生氣，我無法安心做家事。

傳達的重點在於具體描述孩子的行為，以及伴隨的情緒與結果，溝通的內容與重點不是發洩自己的不滿或則怒罵孩子。透過我訊息，清楚傳達出讓家長感到困擾的行為、父母

的真實感受，以及行為實際帶來的結果，讓彼此明確接受真正的意思，減少親子溝通上的挫折及衝突。

### 3. 建立問題及情緒解決的策略

親子在彼此心情穩定且有足夠的時間，共同條列出可能的解決方案。首先明確定義問題內容，結合上述「我訊息」討論；再來，列出對於此困擾可能的解決方法，此過程不批評孩子提出的方法，可將想到的都先寫下來；之後，評估每個方法可行或不可行的原因，進一步延伸思考可能遇到的狀況，找出彼此可接受的方法；最後，協助青少年嘗試演練，進行沙盤推演，針對可能遇到的情況，角色扮演或具體化執行的步驟，即便孩子執行仍遇到狀況，再進一步評估怎麼修正。

## ● 照顧孩子也照顧好自己

照顧和陪伴注意力不足過動症的孩子，對於家長來說，是件相當辛苦且具壓力的事情，在外擔心顧慮他人、師長看待的眼光，在家可能要面對另一半或長輩的指責或說教，有時甚至質疑自己的教養能力，引發強烈的挫折與無力。長期下來，對於照顧者而言，更容易面對孩子的困擾行為引起強烈的情緒反彈與挫敗，造成親子關係的惡性循環。

提醒家長在協助孩子的同時，也需留意自己的情緒和身心狀況，除了前述提到的情緒紅綠燈技巧，減少自己在強烈情緒下處理親子問題外，鼓勵家長也需安排屬於自己的紓壓方法，在此提供一些建議：

### 1. 練習放鬆訓練或冥想

規律地練習放鬆訓練，可隨時因應壓力事件的來臨，讓自己在短暫的時間內，緩和當下的情緒與不合理的災難想法，推薦可多利用 [「臺灣心理健康發展協會」](#) 的網站，裡面有相當多關於放鬆訓練的說明與示範，每天抽出10-15分鐘的時間練習，讓自己習慣練習放鬆的流程與方法，有助面對突發壓力下，或需立即處理孩子問題時，能在短暫時間內安

定自己的身心。

## 2. 尋求支持性團體

善加運用網路資源，臉書有許多相關的支持團體，不論是關鍵字「ADHD」或是「過動兒」，都會有許多相關聯的社群或協會，裡面有許多來自專業人員或是家長本身的經驗，定期或不定期舉辦的親子活動或家長課程，提供教養技巧與醫療上的資源，甚至有些是來自長大後的ADHD孩子，分享他們自己的成長歷程。從中可以獲得許多適合自己的資訊與回饋，避免讓自己陷入孤立或無助感。

## 3. 接納自己的挫折情緒

面對孩子時，不要把孩子表現不好的行為或問題，歸咎是自己有問題，每個家長在教導或教養孩子時，都會遇到孩子表現不如預期的結果，記得別因此認為或批評自己是糟糕的父母，需要學習接納自己在過程中的挫折感受，學會體諒他人對孩子不瞭解的評論或眼光，也原諒自己在教養過程中做得不好的感受，給予自己進步學習的空間。

最後，鼓勵各位家長，親子關係中的支持與鼓勵肯定態度，對於孩子是很重要的因素，因此學習照顧孩子的同時，也請好好照顧自己。