

ADHD青少年/家長如何與孩子 共同調整居家衝突！

撰文：大千綜合醫院 謝孟珈 職能治療師/丁敬興 職能治療師

國中生，是孩子不管是從生理、心理、情緒上面都要面臨到許多轉變的時刻，這時候的父母親會覺得孩子應該像個小大人，期待孩子能自己完成所有事物，包括學校課業、自我時間安排等。

而這時期的孩子想要獨立作主，想要決定權能決定許多事情，但ADHD孩子由於本身執行功能不佳的情況下，面對這些期待、身心的轉變、越來越重的課業壓力，往往不能有效的執行。這時在家庭中就會充滿著許多衝突、家長發現孩子無法執行期待後，往往就會開始要求或是指責的方式，希望孩子配合，卻發現孩子對於這樣的方式難以接受，造成親子關係緊張。

與其指責及命令孩子應該做什麼，不如傾聽並邀請孩子一起處理目前的衝突，讓孩子感受到一起努力，進而讓孩子願意敞開心胸來溝通。

★ 居家生活

ADHD的孩子難以計畫及完成自我照顧，穿過的衣物到處亂丟、總是丟三落四找不到東西，經常讓家長覺得困擾。與其指責孩子的不是，不如請家長使用正向語句同孩子向孩子說明困擾。再邀請孩子一起思考如何解決這樣的問題例如：孩子，回家後總是把東西亂丟，讓收拾環境的我覺得很困擾，然後我就會很生氣地罵你，導致我們心情都不好，我們一起來想辦法解決。

如何帶領孩子思考？

共同討論如何依照著生活的習慣進行物品的定位，請孩子思考進門後有哪些物件需要歸位？回家後的鑰匙、外套、書包、餐袋、換下來的衣物、襪子。

請孩子協助畫出回家後動線圖，幫助孩子進行連續性的思考

▶ 進門後手上會拿著？鑰匙

- 直接在玄關處設置放鑰匙的位置

▶ 先經過餐桌

- 給予一個固定的位置放置

▶ 接著走到房間丟書包及脫外套、換衣服、脫襪子？

- 將不太會用到的椅子或架子當作書包及外套置放處

- 並在房間內置放洗衣籃



家長的引導技巧

在確定這些物件放置前，可請孩子直接在環境中模擬進門後的動線，來確定物件的放置處，是否跟習慣吻合。

家長也需接受當找出問題解決的方法時，不一定就會完全解決，也許在解決問題的當下並沒有想仔細，所以當孩子不能執行完全時，先忍住想生氣的情緒，共同再邀請孩子討論是什麼樣的因素，導致結果不如預期？透過不斷的引導及調整，可以幫助孩子練習如何計畫及建立好的日常生活習慣，以利孩子的獨立性。



學業方面

上了國中後，家長會認為孩子長大了，並期待能有效規劃自己的時間，不該是拖延著時間，直到要就寢才開始執行作業。然而ADHD對於時間的掌控是有困難的，與其丟著讓孩子自己處理，不如跟著孩子一起思考，共同解決困難。

如何帶領孩子思考？

首先要請孩子先檢視及了解自己的習慣，做出來的計畫才會有可能解決到問題

- ▶ 想想自己回家後什麼時候精神比較好？如果都沒有，哪有沒有什麼方式可以提升自己的精神？
- ▶ 對你而言有效率的書寫環境及姿勢是什麼？需要耳機隔絕噪音嗎？現在的書寫環境最容易讓你分心的是什麼？
- ▶ 預估多久能完成一項作業？每日的功課量？
- ▶ 過程中是否需要時間提醒？如計時器？還是自己可以知道時間？
- ▶ 準備明天的考試需要多久的時間？

先了解自己的狀況及習慣，才能有效地做找出適合的方法解決問題，然而有些孩子的覺察能力並沒有很好，可能無法完整回答這些問題。

家長的引導技巧

這時家長可適時提出自己的觀察結果，但在表達時應是針對觀察的內容，而非加入自己的情緒，如：如果是媽咪來看寫作業這件事的話，最容易分心的可能是手機。

同時家長也須理解，討論出來的結果，有時候會跟家長期待安排時間的方式落差很大，這時候不要給予過度的批評，如果這樣的時間安排，可以讓孩子完成應做的事項，就是我們最終的期望。過程中，如果不盡理想，也要試著接受，畢竟每個孩子專心方式及唸書方式各有不同，在容許的範圍內，不要給予過度批評。例如：國一生小明

1. 引導孩子覺察自己的習慣

小明表示自己在做功課之前先運動，專注度會比較高，但持續度最多30分鐘，且要在人不會走來走去的環境和透過戴耳機聽著英文歌曲的方式，才能有效地完成作業。另外小明也發現自己很容易因為桌上或是側邊有其他物件而分心。

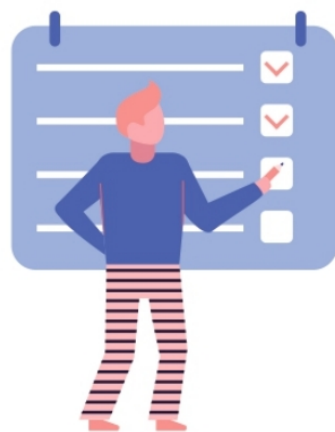
2. 分析目前的需求

接著預估每日的功課量，預計要寫0.5小時。隔天都會有考試，會需要1小時的複習時間。

3. 共同想出問題解決方式

讓孩子試著安排時間，透過安排讓孩子去看看孩子是否能在完成所有該做的事項。

時間	行程表 (舉例)
17:00-17:30	到附近公園打球
17:30-18:00	寫功課
18:00-18:30	晚餐
18:30-18:40	休息時間
18:40-19:10	準備考試的科目(英文)
19:10-19:20	休息時間
19:20-19:50	準備考試的科目(數學)
19:50之後	休息時間 (如果課業及準備都完成，就可以做自己想做的事)



與孩子共同討論完畢後，試行一、兩週後進行追蹤，確認時否都有做到。家長也要記得孩子可能在休息時間，安排過多，這時請先看看孩子是否能在時間內完成作業及應付考試，再來討論孩子的時間規劃，避免因為覺得國中生就是要整天讀書先入為主的觀念，讓孩子跟自己都很痛苦。