

如何幫助注意力不足的孩子？

文／身心內科臨床心理師 楊順興

過動症（ADHD）的孩子常常讓父母覺得散漫，做事情沒有計畫。不少父母漸漸的發展出一套方法，他們用強烈的措辭罵孩子，有時候打一頓。他們常會發現，這個方法有效，但是維持的時間不會太久，沒多久孩子又回復到原狀。

除了打罵之外，父母可以選擇更有效的策略來幫助孩子。例如：孩子記性不好，隔天要帶到學校的東西常有遺漏。父母可以幫孩子列出一張清單，要求孩子在晚上睡覺前依據清單，一項一項的把東西放進書包。每放好一項，就在那一項的方格打勾。這樣子，孩子就比較不會遺漏。

有的時候，父母要求孩子要主動的幫忙家務，例如：倒垃圾、洗衣服？..，注意力不佳的孩子常會忘記。即使提醒他，遺忘的頻率還是很高。在這種情況之下，父母可以在醒目的地方放置一個公佈欄，然

後利用表格設計出孩子當天要做的事情。例如：小蓉今天的工作是：1. 洗衣服（中午12點之前）2. 倒垃圾（晚上7點），完成則打勾，給獎金10元。父母要告訴孩子，他要常常去看公佈欄，看有沒有該做的事情沒做。如果獎勵夠優渥，配合提醒的策略，孩子就能有效率的完成。

要教導一個有注意力缺陷的孩子，就像是要帶一群散漫的士兵一樣。領導者一定要幫他們做好計畫，讓他們按部就班的執行。當孩子發現「做計畫」可以協助他們改善表現時，他們就會瞭解「做計畫」的重要。當漸漸長大，父母不再是叫他們遵守計畫，而是協助他們去擬訂計畫。

「注意力缺陷」不是大問題，藥物可以改善一部份症狀。剩下的障礙，就要看孩子能不能善於「做計畫」克服了。

