

好書推薦 《過動兒父母完全指導手冊》

作者：Russell Barkley

譯者：何善欣

出版社：遠流出版

本書作者除了介紹何謂過動症，並教導過動兒父母如何面對過動症，提升過動兒之親職技巧。以下摘要書中提到過動兒父母親在生活教養上的處理原則：

- 一、 即時給予回饋—過動兒常表現出缺乏耐心、三分鐘熱度，若想要過動兒持續某件事，可安排一些正面的回饋或獎勵。若想要改掉他們負面行為，必須對正面行為給予立即的正面回饋，及對不恰當的行為給予立即負面回饋。
- 二、 經常給予回饋—過動兒不只需要回饋，且需要較高頻率的回饋（或小目標的回饋）。例如，功課每完成一題就給他記點，累積點數可以換獎勵。
- 三、 加強其行為的回饋—為了讓孩子完成分內的事，父母提供比一般孩子更具體明顯且較強的獎勵來增強他的正面行為。
- 四、 獎勵先於處罰—由於過動兒經常犯錯，所以經常受罰。倘若，只有處罰沒有正面回饋，則會引起孩子的仇恨，甚至讓他離你越來越遠。想改變孩子一個不好的行為之前，必須先思考要用另一個好行為取代，當好行為受到獎勵持續一週後，再處理相對的負面行為。
- 五、 把時間具體展現出來—他們需要外在提供具體的時間作為提醒，建議可放一個計時器，轉到 20 分鐘，並放在他看得到的地方，幫助他感受到時間的存在和時限。
- 六、 具體的提醒—針對他們的特定行為問題，給予的建議或提醒必須具體、明確。例如，在他寫功課的桌上列著：『專心寫功課、仔細看題目、不要發呆、不會的可以問、寫玩要檢查。』
- 七、 思考和解決問題更具體化—幫助他具體化的進行問題解決，想辦法把解決問題的資訊和方法具體地條列或表現出來，讓孩子可以看得到、摸得到、去操弄組合與安排。
- 八、 處理行為的態度需一致—在不同的時間、環境等情境下，父母親的標準都要一致，一項新的行為管理計劃至少要持續兩週。
- 九、 呈現實際行動，不要大呼小叫—過動兒對講理、說教比較沒反應，而對實際的回饋和結果比較有感覺。
- 十、 預先做準備—父母親若能事前預測孩子可能會在何時出狀況，在問題發生前先和孩子溝通約定好，可以減少問題行為。要進入一個容易出狀況的情境前，建議可先停下來複習你們的約定，事先設定好賞罰，之後再照計劃進行，並在現場給予回饋。

十一、 接納他的障礙特質—把自己當作第三者看清楚問題，以理性、公平的態度面對他，討論如何處理一個有障礙的行為。

十二、 不要把孩子的問題視為自己有問題—面對孩子情況很糟時，讓自己暫時離開現場，恢復理智、保持冷靜、駕馭自己的情緒，不要認為自己是不好的父母。

十三、 練習原諒—每天花一點時間回想今天發生的事，坦白的面對自己，原諒孩子所犯的錯，原諒誤會孩子的那些人，原諒自己有時候表現得沒有那麼好，看到可以改進的地方，並對自己承諾：明天會做得更好。