

ADHD 行为处方 -- 家长指导

生活方面：

1. 制定家里所有人能够理解的简单规则（如饭前洗手、按时吃饭睡觉、不轻易发脾气等）。
2. 建立规律的生活，并一起遵守，如入睡、起床、看电视、上学等：看电视的单元时间应控制在 30 分钟内，事先要商量好，到时关闭电视，吃饭时不要看电视。
3. 适当地和孩子一起干家务，他即使做得不好，还要鼓励做下去，直到完成。
4. 保障孩子充足的睡眠，避免半夜叫醒他撒尿或干什么，要保持每天 8 小时以上的睡眠。

学习方面：

5. 把对他的学习、日常生活的目标简单归纳，贴到主课本的副页上，使他通常能够看到：目标不要太多（2-3 个），要具体。
6. 尽量分解他的作业任务，使他觉得作业量并不大，不要让他桌子上放置过多书本或其他东西，视线里的东西尽可能少；超负荷的教育训练不可取（如各种补习班或训练班），有时可能起反作用。
7. 每时每刻让他理解时间概念，即把时间概念灌输到他的生活各部分中去。
8. 经常拼图或手工训练有助于孩子的耐心和注意力训练，也可以走迷津、绘画、搭积木等，游泳也有帮助。

社交互动以及情绪行为管理方面：

9. 与他对话时，尽可能眼睛看着他对视，确定他听见。
10. 孩子照要求做到了就要当场恰当地表扬，不要过后或换了场所再表扬。
11. 不要沿用一成不变的表扬方式，否则孩子马上会厌倦。
12. 决定批评或说教孩子时要就事论事，不要扩延批评内容，或前后新老账一起算。
13. 有时，对他故意引人注意的不好的行为要洁当“视而不见”，不予理睬，过后再批评。

14. 要批评的是孩子不好的行为，而不是他的人格，不要讽刺挖苦他。
15. 尽量用低的声者批评他，不要居高临下，而是平坐平视，有时抚摸其头部或后背进行说教效果可能会好些。
16. 尽量避免大声斥责，有时低沉的几句话起有效作用；避免讲大道理或长时间说教，这样容易引起他“左耳进，右耳出”或厌烦。
17. 孩子不听话或发脾气时，让他一个人呆一会儿，即所谓“冷处理”。
18. 教会孩子学会做事前停下来思考几分钟，想一下“我所做的事情会有什么后果”。
19. 父母与老人可能保持一致的教养态度，尤其当孩子的面，避免唠叨或批评没完，打骂更起不良作用。
20. 耐心和接纳是永远的原则，要保护他的自尊。
21. 要理性地关爱孩子，而不是溺爱或过度严厉，保持中间态度或状态与孩子交流。
22. 经常与老师保持联系，了解孩子在学校的情况。
23. 家长可能会因孩子问题有些焦虑和紧张，但避免把这种情绪感染给孩子，即当孩子面表现要冷静坦然。

所有上述要求的一个根本目标就是：一定要注意培养和提高他的自尊心，增强孩子自信，提高孩子适应能力！

(深圳市儿童医院心理科)