

## 行為治療：

行為治療是ADHD完整治療計劃重要的一環。依據美國醫學會建議行為調整包含：

- 要求學校老師將座位調至前排。
- 建立每日標的的行為，以確立其改善情形。
- 忽略學童不適當的行為，鼓勵合宜的行為。
- 加強學童自尊心。

## 對家庭作業的小建議

過動兒無法在時間內完成家庭作業常是最令家長傷腦筋的，以下的一些步驟將有助於您的孩子完成作業：

- 確定您的孩子的能力足以完成作業，而且孩子也清楚了解家庭作業的內容和完成它是一樣重要的。
- 習慣是您最好的夥伴---每日排定一個固定時段及地點，讓您的小孩完成家庭作業。
- 寫作業的地點擺設儘量簡單，桌上除了作業本和筆，非必要時不要放置任何其他東西，以避免孩子分心。
- 讓孩子分段完成作業，每完成一部份，即給予口頭稱讚，讓他們知道自己是有能力完成的。
- 讓小孩了解未達成預期目標的後果，例如：他們如果未準時完成家庭作業將會失去一些特權。
- 用耐心、尊重及同理心和小孩溝通，有助於建立正面的態度。

□ 遵從上述簡單指導的原則，將有助於您的孩子完成家庭作業。

## 家長的注意事項

家長應記得對於注意力不足過動症的孩子，除了確定是否確實服藥外，尚有其他的事要做。在完整治療計劃中，身為注意力不足過動症病童的家長，需要經由專業人員，或其他注意力不足過動症病童家長的協助，以培養耐心及特殊技巧。經由時間及努力，家長便可以學會對整個家庭最有益的行為管理方式。

## 對於進入青春期的子女的家長應該知道的事

- 青春期是艱困期，對於進入青春期的注意力不足過動症孩子，則更形艱困。主要是因為在這段成長過程階段的孩子心中，最在意的事就是與別人一樣。他們開始進入所謂年輕人的生活，開始新的責任及社會活動，例如：參加社團、聯誼。而且他們在課堂的要求增加，需要更高的專注度。
- 除了持續藥物治療之外，可以再加上其他方法來幫助注意力不足過動症的青少年獲得學術及社交生活上的成功。學校老師在青春期少年中扮演關鍵角色，因此注意力不足過動症孩子的家長，應與學校老師聯繫及互相合作，以確保注意力不足過動症的孩子，可以在學習及社交上得到應有的關注。此外，運動除了是一種精力抒發的管道，也是一種青少年間很好的互動與自制力之培養，應多鼓勵及參與。