

莫把過動當調皮 錯過黃金治療期！

護理師 粘秀鈴

我的孩子到底是「過動」，還是「調皮」？這是身為家長常會有的疑問，特別是當孩子精力充沛、難以安靜下來時。不過，「過動」和「好動」之間是有區別的喔！以下是一些能幫助家長分辨的關鍵點：

一、「好動」的特徵（屬於正常發展）

- 精力旺盛，但在需要時（如上課、吃飯）能短時間控制自己。
- 對新事物有強烈好奇心，喜歡探索、活動。
- 能在適當引導下集中注意力，例如喜歡的故事或遊戲。
- 社交發展正常，能與其他孩子互動良好。



二、「過動」（ADHD）的特徵（可能需要專業評估）

- 無法專注：很難完成一件事，做事常常虎頭蛇尾。
- 過度活躍：即使在需要安靜的情境（課堂、餐桌）也難以靜止。
- 衝動行為：經常插話、不等輪流，容易打斷別人。
- 持續時間長：這些行為持續六個月以上，在學校、家裡等多個場合都出現。
- 影響生活：影響到學業、人際關係或家庭生活。



三、你可以觀察的幾個問題：

- 孩子能不能完成一個簡單的任務（如收玩具、聽完一個故事）？
- 他 / 她是否經常打斷別人講話或活動？
- 老師是否反映孩子在學校也難以專注或控制行為？
- 行為是否讓家庭日常生活出現困擾？



幫助好動或過動的孩子，重點在於「理解他們的行為不是故意的」，並透過正確的方法來引導他們發展更好的專注力與自我控制能力。以下是一些具體的策略，分為家庭、學校與心理支持三個層面來說明：

※在家裡可以做的事情：

- ▲ 1. 建立清楚的規律與結構
 - 每天固定作息時間（如吃飯、寫作業、睡覺）。
 - 使用圖表或步驟清單幫助孩子預期下一步要做什麼。
- ▲ 2. 一次只給一個指令
 - 語言簡短清楚，避免一次給太多訊息，例如：「現在去收玩具」而不是「收玩具、換衣服、然後來吃飯」。
- ▲ 3. 給予立即的正向回饋
 - 當孩子有良好行為時，立刻表揚（例如：「你剛剛有好好坐著吃飯，做得很棒！」）。
 - 使用小獎勵系統，例如「五顆星換一個故事時間」。
- ▲ 4. 安排放電時間
 - 適量體能活動（騎腳踏車、球類、跳繩），有助於消耗多餘精力。
 - 每天安排戶外活動或運動時間，但避免太晚活動以免影響睡眠。

※在學校的配合：

- 1. 與老師建立合作關係
 - 通知老師孩子的狀況，共同擬定支持策略，例如：讓孩子坐在靠近老師的位置、使用計時器協助專注。
- 2. 提供「感官喘息」的機會
 - 有些孩子需要短暫離開座位，可以請老師安排「幫忙搬東西」、「拿東西給老師」等短暫任務。

※心理或醫療層面的支持：

- ★ 1. 接受專業評估
 - 如果孩子的行為影響到學習或社交，應考慮讓兒童心理師或發展醫師進行評估（可能考慮 ADHD 診斷）。
- ★ 2. 行為治療（Behavioral Therapy）
 - 學習如何用行為策略改善孩子的衝動與注意力，例如「代幣制度」、「行為合約」。
- ★ 3. 若必要，考慮藥物治療
 - 有些孩子在專業醫師評估下，可能會建議使用藥物來改善注意力與衝動控制。

※ 額外建議：教孩子情緒調節

學會情緒調節是很重要的，練習深呼吸、畫情緒臉譜，或用圖卡說出自己的感受，都可以提升孩子的專注力和情緒穩定。此外，家長本身保持情緒穩定也是很重要的，因為孩子會模仿大人，所以身為家長的您不得不注意喔！