

# 注意力不足 / 过度活跃症之（三）家长锦囊篇

## 锦囊二：「控制冲动没难度」

你的子女是否经常出现以下情况？

- 说话或做事鲁莽马虎
- 突然提出与谈话内容不相关的话题
- 抢着说话或打断别人的说话
- 骚扰别人
- 缺乏耐性等候
- 常因小事与别人争执，并大发脾气

如果经常出现以上情况，家长可以尝试本锦囊介绍的几个招数。

教育局

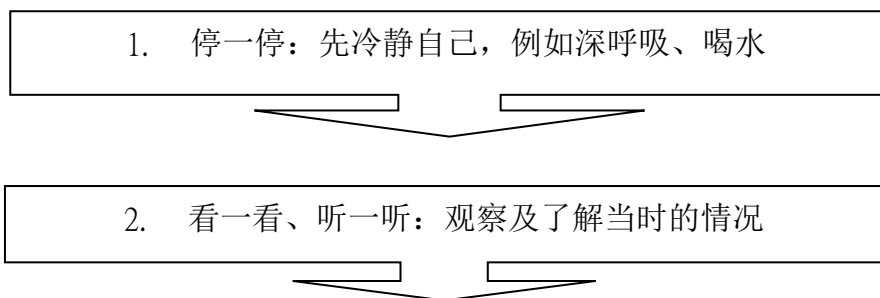
二零二二年

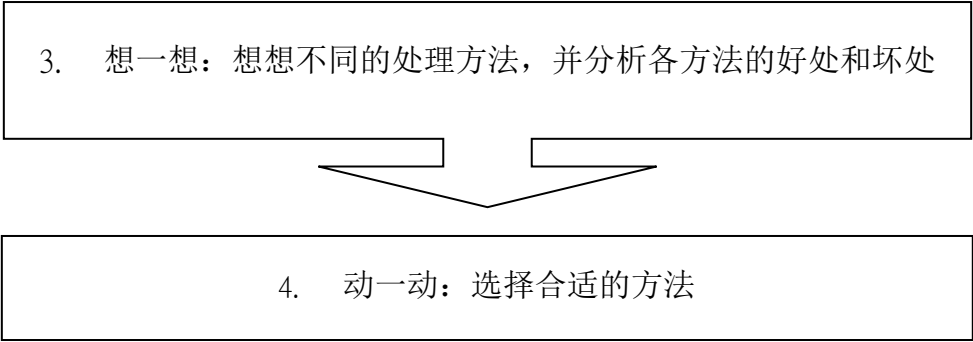
### 第一招

#### 教导子女控制冲动行为的方法

家长可因应子女经常出现的冲动行为，平日透过角色扮演，教导他适当的自我控制方法，并协助他时常练习。

家长可教导子女在将会发脾气时运用以下步骤控制冲动行为：





## 第二招

### 教导子女运用视觉提示作自我提醒

家长可以把自我提醒语句卡或海报等（例如「停一停，想一想」），张贴家中当眼位置，帮助子女提示自己以适当的方法处理情绪及控制冲动行为。

例子：

行动 5 步曲

1. 停一停
2. 看一看
3. 听一听
4. 想一想
5. 动一动

请 \_\_\_\_\_  
(朋友 / 家人 / 老师) 帮助!

「停一停，想一想」

## 第三招

### 避免与子女正面冲突，待他冷静下来才跟他分析事情

当子女有冲动行为时，如行为具危险性，要立即制止。家长要冷静应对，避免在子女情绪升温时与他正面冲突。设法安定子女的情绪后，然后再处理他的问题。家长可以请子女坐下来，让他先安静数分钟，如请他深呼吸、倒数、喝水等，以帮助他尽快冷静下来，才跟他分析事件、了解问题和寻找解决办法。

在子女冷静后，可以引导他进行反思：

- 当时发生了什么事情？
- 我作出了什么反应？

- 谁受到了我的冲动行为影响？
- 如何受到影响？
- 当时我正在想甚么？
- 我运用了什么方法即时控制冲动行为？
- 该策略能帮助我控制冲动行为吗？
- 下次遇到类似的情况，我可以如何处理得更好？

## 第四招

### 强化良好的行为

奖罚要即时、合理及一致。当子女有进步或作出正面行为时，应加以赞赏以强化其良好的行为。家长亦可与子女订立具体的奖励计划，以鼓励他保持良好的表现。

例子：目标行为：当与家人发生冲突时，能以合宜的方法，例如深呼吸、倒数、喝水或离开现场等，平复情绪。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
★	★	★	★			
★	★	★	★			
★	★		★			
	★		★			
			★			
3	4	2	5			

## 第五招

### 营造良好的亲子关系

良好的亲子关系是有效管教的基础，家长宜每天预留最少十五分钟的优质亲子时间，专注地与子女进行欢聚活动，例如一同做运动或玩桌上游戏等，增进彼此的沟通和相处。家长可让子女多主导，顺应他们对活动的兴趣、多鼓励他们表达想法、多聆听、少批评，提醒自己不给予过多的指示，让他们有作主的机会，也感受到父母对自己的关怀。正面的亲子互动不但有助提升彼此的关系，更能使子女愿意接纳家长的提点，有助改善冲动行为。

如对本篇内容有兴趣，家长可进一步浏览教育局融合教育及特殊教育资讯网站内支援有注意力不足 / 过度活跃症学生的相关资讯：

<https://sense.edb.gov.hk/sc/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>