

注意力不足／過度活躍症之（三）家長錦囊篇

錦囊二：「控制衝動沒難度」

你的子女是否經常出現以下情況？

- 說話或做事魯莽馬虎
- 突然提出與談話內容不相關的話題
- 搶着說話或打斷別人的說話
- 騷擾別人
- 缺乏耐性等候
- 常因小事與別人爭執，並大發脾氣

如果經常出現以上情況，家長可以嘗試本錦囊介紹的幾個招數。

教育局

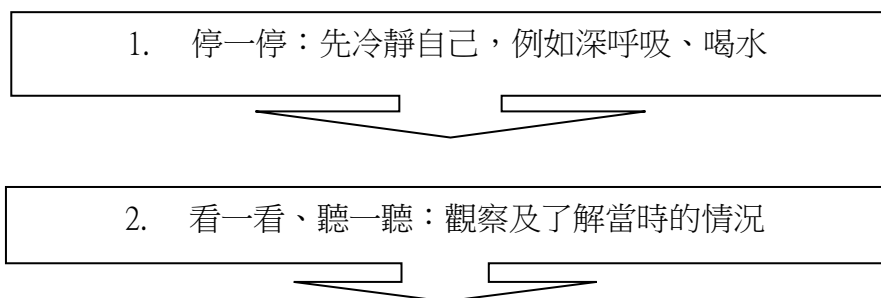
二零二二年

第一招

教導子女控制衝動行為的方法

家長可因應子女經常出現的衝動行為，平日透過角色扮演，教導他適當的自我控制方法，並協助他時常練習。

家長可教導子女在將會發脾氣時運用以下步驟控制衝動行為：



3. 想一想：想想不同的處理方法，並分析各方法的好處和壞處

4. 動一動：選擇合適的方法

第二招

教導子女運用視覺提示作自我提醒

家長可以把自我提醒語句卡或海報等（例如「停一停，想一想」），張貼家中當眼位置，幫助子女提示自己以適當的方法處理情緒及控制衝動行為。

例子：

行動 5 步曲

1. 停一停
2. 看一看
3. 聽一聽
4. 想一想
5. 動一動

請 _____
(朋友／家人／
老師) 幫助！

「停一停，想一想」

第三招

避免與子女正面衝突，待他冷靜下來才跟他分析事情

當子女有衝動行為時，如行為具危險性，要立即制止。家長要冷靜應對，避免在子女情緒升溫時與他正面衝突。設法安定子女的情緒後，然後再處理他的問題。家長可以請子女坐下來，讓他先安靜數分鐘，如請他深呼吸、倒數、喝水等，以幫助他儘快冷靜下來，才跟他分析事件、了解問題和尋找解決辦法。

在子女冷靜後，可以引導他進行反思：

- 當時發生了什麼事情？
- 我作出了什麼反應？















- 誰受到了我的衝動行為影響？
- 如何受到影響？
- 當時我正在想甚麼？
- 我運用了什麼方法即時控制衝動行為？
- 該策略能幫助我控制衝動行為嗎？
- 下次遇到類似的情況，我可以如何處理得更好？

第四招

強化良好的行為

獎罰要即時、合理及一致。當子女有進步或作出正面行為時，應加以讚賞以強化其良好的行為。家長亦可與子女訂立具體的獎勵計劃，以鼓勵他保持良好的表現。

例子：目標行為：當與家人發生衝突時，能以合宜的方法，例如深呼吸、倒數、喝水或離開現場等，平復情緒。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
						
						
						
						
						
3	4	2	5			

第五招

營造良好的親子關係

良好的親子關係是有效管教的基礎，家長宜每天預留最少十五分鐘的優質親子時間，專注地與子女進行歡聚活動，例如一同做運動或玩桌上遊戲等，增進彼此的溝通和相處。家長可讓子女多主導，順應他們對活動的興趣、多鼓勵他們表達想法、多聆聽、少批評，提醒自己不給予過多的指示，讓他們有作主的機會，也感受到父母對自己的關懷。正面的親子互動不但有助提升彼此的關係，更能使子女願意接納家長的提點，有助改善衝動行為。

如對本篇內容有興趣，家長可進一步瀏覽教育局融合教育及特殊教育資訊網站內支援有注意力不足／過度活躍症學生的相關資訊：

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