

沒有人一開始就會當媽媽

我們都是邊做邊學

# ADHD的主要症狀：

1. 容易分心.
2. 忘東忘西.
3. 多話，常打斷別人.
4. 喜歡到處走動，靜不下來.
5. 據理力爭.(愛爭辯)
6. 拖拖拉拉，常至最後一分鐘才動手
7. 三心兩意.(一直有新點子)
8. 是個思想家.(很難成為執行家)
9. 常在不適當的時機開玩笑或惡作劇。
10. 對於重複性的作業感到厭煩或抗拒。
11. 難以接受失敗經驗,易有挫折感.
12. 自我中心,霸道.
13. 經常與人爭吵,影響人際關係.
14. 不注重細節，做事草率衝動
15. 拒絕接受權威、不服從、固執。

# ADHD也有些較為正向的特質：

1. 具高度創造力，常有特別的新點子（但因組織能力差，常無法將之化為具體行動）
2. 特立獨行、思考不隨俗
3. 對理想抱持驚人的堅持度和毅力，甚至可說是頑固
4. 直覺非常強，能單憑直覺深入問題核心，進而發現問題所在（但他通常無法說明如何得知）

# ADHD兒童可能會表現以下的行為

1. 常在不適當的時機開玩笑或惡作劇。
2. 對於重複性的作業感到厭煩或抗拒。
3. 高度自我批判，難以接受失敗經驗。
4. 霸道。
5. 有時寧願獨處。
6. 上課時很難專心聽講
7. 經常與人爭吵
8. 情緒敏感
9. 不注重細節，做事草率衝動
10. 拒絕接受權威、不服從、固執。

# 我的經驗

以肯定代替指責

鼓勵合理的爭取,不放棄機會

面對瓶頸,想法試著轉彎

量力而為,不為難孩子

原則清楚, 不會無所適從

讓孩子學習承擔後果

# 什麼是支持?

## 什麼叫放手?

- A. 不會傷害自己
- B. 不會危害他人
- C. 不會拖累家人





# 為什麼 一定要一樣？

昆蟲老師吳沁婕與媽媽的非常真心話

吳沁婕、宋慧勤 著

**昆蟲老師的脫序人生 vs. 親愛媽媽的教養歷程，首度雙向大公開！**

昆蟲老師吳沁婕從小就很不一樣；打扮不一樣、戀愛不一樣、上學不一樣、工作不一樣。在在都與很多人不一樣。  
完美媽媽宋慧勤是一位堅持原則的老師；理家本領人人稱羨、手藝廚藝人人讚賞，但最無法忍受孩子的「散仙」與脫序。  
當蜜蜂媽媽遇上欠揍死小孩，一段從師太變師姐的歷程，一段很不一樣親子關係，就此展開。

- 1.不比較
- 2.接受“感覺” 規範“行為”
- 3.合理的期待.(他們都是孩子)
- 4.兄弟姊妹可以有不同的相處模式.
- 5.單獨相處,量身訂做.
- 6.做個居中傳達善意的父母.
- 7.引導孩子感受手足的優點.

# 我和我的過動學生

1. 座位.
2. 努力的動機.
3. 正向增強,即使只是一點點.
4. 多一點耐心,傾聽.不急著下論斷.
5. 別忘記給他們渴望的信任和肯定.
6. 鼓勵其他同學協助她.
7. 沒有人想要做不好.
8. 發掘優點.
9. 就事論事,千萬不要先人為主貼標籤.

# 釋懷

- 是最好的陪伴

- 對自己釋懷

容許自己做得不夠好

- 對孩子釋懷

接受他的不一樣  
不要求他得做到和別人  
一樣

# 陪伴

- 同理(接收情緒)

- 紓壓(抱抱 安撫 支持)

- 傾聽(了解)

- 處理(避免數落 別急著告訴孩子 你錯了  
更別急著幫他做決定)

# 好爸爸 好媽媽

- 為她製造成功的機會

透過動態活動,激發好奇心

凡事都代勞,孩子很快就不再嘗試自己動手

聚焦在孩子努力的過程

設定清楚的界線--學會克制慾望