Green Glade
小森林雙週刊

2025/04/30 課輔老師 Jennifer

過動兒父母教養方法及原則

1.了解事實並接受他

2.**教養需較費神**：照顧過動兒童需付出較多的精神及耐心。

適當的處理：兒童的行為難免時常會令你生氣和煩惱，但經過父母適當、持續的處理，會逐漸改善。

與專家討論：有教養上的問題及困擾時，請與兒童心理專家討論。

2.管教規則要簡明易行

訂定行為規則：必要遵守的、可實行的，但勿太繁瑣，且應說明清楚，讓兒童能懂。

規則應徹底執行：培養行為準則的一致性。

管教態度要一致：避免兒童無所適從或因不同的管教態度造成多樣性的行為

3.言語指導直簡短扼要

兒童違反家規時：給予簡要解釋。

父母指導口氣：宜平靜緩慢、態度嚴肅，中肯。

必要時給予叮嚀：於兒童行動之前，給予一至二次簡單明確叮嚀，防止隨後可能出現的不當行為。

反覆出現不適當行為時：除了耐心解釋指導或給予行為處理外，可利用其他方式代替言語上的指導

言語上禁忌：避免大聲叫罵、重複叮嚀、口頭上的強烈威脅、指責非難或給予道德上的批判、爭論等。

4.作息要能定時、培養好習慣

培養良好習慣：如吃飯的規矩、遊戲地點、方式的適當性和善後收拾等。

儘早訓練：視兒童發展上的程度與需要宜儘早開始，養成規律。

要有耐心：好的習慣的培養需要一段時間的耐心指導與訓練，視其改善程度一步步來。

逐項培養：同時要訓練多項會有困難，故可由最基本、最需要的習慣來開始、逐項訓練。

5.幫助兒童適當發洩過剩精力

適當體能之消耗：於適當時機、地點，以適當的方法使兒童精力能在合理、合法情況下消耗。

選擇家中活動空間：准許兒童有活動的機會與空間。

運動應適可而止：勿使過分疲勞而影響兒童自我制能力。

避免和其他過動兒童嬉戲：其經常會互相影響或學習使得遊戲中行為更難控制和變本加厲。

6.避免參加正式嚴肅的場合

避免參加正式的宴會：而是適時讓他們參加小型的朋友或親戚的聚會，學習在人多的場合控制自己。

7.不要體罰

少用體罰：只靠體罰對過動兒童是極少有效的，往往體罰後沒幾分鐘，又開始好動起來了。

活動暫停方式：兒童在活動中出現不適當行為，把他由活動中帶開到另外一個地方。

不理會他的部份行為：若其行為的目的為的是要引起你的注意，則不理會，其行為會慢慢消失。

要顧及其自尊心：儘量在單獨之情況下處理其行為問題，避免使其否認事實或拒絕接受管教。

8.培養兒童的注意力

培養注意力的延長：於固定時間由父母陪同，慢慢的延長時間。

與兒童說話要簡單明瞭：勿繁複或牽扯無關的事件和就事論事，以訓練其專心聆聽別人講話的習慣。

書房之設置：讀書、做功課最好能有單獨房間且具備隔音效果，在佈置上愈簡單愈好。

分段、做功課：不宜要求兒童坐很久或需完成全部作業才准休息。

讀書的訓練：由父母在旁督導，觀察兒童可維持專心的時間有多長，當於表現分心之前可讓他活動。

校 園 動 態

5 月訊息

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

5/1(四)勞動節放假

5/26(一)~5/27(二)青溪畢業考

5/27(二)~5/28(三)大業、會稽畢業考

5/28(三)~5/29(四)大有、快樂畢業考

5/30(五)端午節放假

藝文訊息

2025 救援小英雄波力特展

活動日期：2025/4/1~2025/6/15

地址：臺北市兒童新樂園

售票網站： Klook / KKday

- 北台灣唯一 超巨型充氣遊樂氣墊 ，驚喜登場！
- 全新互動裝置，帶你體驗救援小英雄的日常！
- 小小駕駛員！駕駛超跑遊覽小鎮的風光！

- 展間不定期 POLI 拍照會，一睹救援小英雄們的風采！
- 堅持每日現打麵糊！當日賣完不放隔夜！天然無添加造型 POLI 雞蛋糕！
- 來自國內外 POLI 週邊商品齊聚一堂，吃喝玩樂應有盡有！
- 兒童新樂園一日樂 Fun 券獨家套票優惠，大小朋友一同玩翻新樂園！！