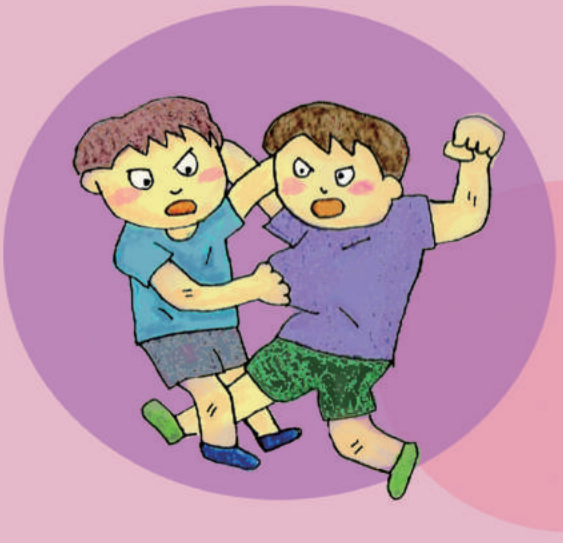


ADHD親職教養小故事

該不該給孩子服藥???!!!

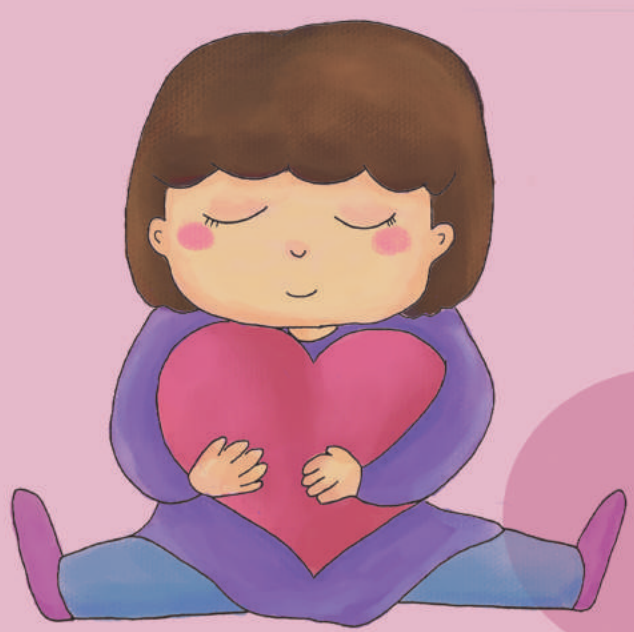
撰文及美編:黃立雯心理師

小宇就讀國小一年級，被醫生診斷為過動，小宇媽媽很擔心該不該給小宇服藥，畢竟聽說服藥可能會有副作用。在診間媽媽將自己擔心的問題詢問身心科醫生，醫生也一一解答，但小宇媽媽仍感到不安。隨著小宇在班級中成績持續因無法專心而落後，與同儕常發生人際衝突，先生也開始用打罵方式管教小宇，小宇媽媽和先生討論之後決定先讓小宇服藥試試看，若有不舒服立刻停藥。

小宇媽媽請導師協助，在上學時提醒小宇服藥，沒想到一切變得截然不同，不但沒再聽到小宇和同學打架的消息，且最近小宇還常常得到老師誇獎，會回家跟爸媽炫耀，也交到了朋友。

其實服不服藥是家長決定的，而且每個孩子服藥之後的狀況也不同，小宇服藥後會較沒食慾，但仍是可以忍受的狀態，也並不是每個孩子在服藥後都能有改善，但服藥仍然是一個機會。

小宇媽媽說:「其實要服藥時，我也很徬徨擔心，但就當作是一個選擇，試試看，如果不行的話再找其他方法，對我們家來說，成績並不是最重要的，但孩子在學校學習的不只是成績，還有人際關係、團體生活、生活常規，我不希望孩子因為被過動困住了，而累積這些不愉快的經驗與情緒。」



人生道路有很多種選擇
我們都陪著孩子去面對解決問題
其實孩子們很幸福
有著能理解自己的父母
只要我們不放棄，並鼓勵孩子
他們會相信自己是最棒的
(摘自一位過動兒媽媽的話)

衛生福利部
台師大社區諮商中心

ADHD親職教養小故事

從忍耐承受到主動面對困難的過動兒媽媽阿淑

撰文及美編:黃立雯心理師

阿淑家裡有兩個過動兒，一個是兒子，一個是丈夫。面對衝動的ADHD丈夫與語言能力較差、不擅表達的ADD兒子，家庭關係中阿淑常常要面對許多有情緒張力的場面，如丈夫打罵兒子、趕兒子出家門等，使得阿淑只能懇求丈夫停止，在關係裡委曲求全。長期下來，卻讓阿淑疲憊不堪。

阿淑娓娓道來，注意力缺失症的兒子因為注意力不足，常常上課無法專心，不會察言觀色，使得常常被老師誤會兒子在上課調皮發呆，這樣的狀況也使師生關係不佳。曾有國小老師把兒子抱起來丟出去，國中老師甚至將紙屑塞到兒子的嘴裡、丟兒子粉筆等等，這些創傷也使兒子心裡有了許多傷口，看到老師會恐懼，不敢看也不敢回應老師。但這些事情不擅言辭的兒子並未告訴阿淑，阿淑事後才從同儕那裡得知。這樣的狀況持續著，直到兒子被國中補習班老師觀察到上課無法專心，會咬碎紙或手上把玩東西，懷疑阿淑兒子和別的同學不一樣，才就醫確診為ADD注意力不足缺陷症，阿淑才發現孩子原來是生理上有狀況。

阿淑兒子由於服藥後食慾變差，不喜歡服藥，在學校狀況不斷，出現了憂鬱、焦慮等狀況，而阿淑也因長期忍耐來穩住家庭關係，身心都到了極限，幾經掙扎而決定面對自己和孩子的狀況，決定帶著孩子尋求專業人員如心理師、社工師、特教老師的協助。阿淑說他記得社工師轉述他兒子的話說:「我知道媽媽很愛我，但我看到媽媽的臉會害怕，媽媽的焦慮在臉上」，阿淑聽到這段話，眼淚止不住地掉下來。當時醫院的社工師一直鼓勵她要勇敢面對自己的困難，阿淑自己也很有行動力，開始上了許多過動症課程，從中學習如何與過動兒子互動。

阿淑說:「碰到問題就去面對它，我這一塊我自己做決定」。當在兒子的教養上開始有了些自信後，赫然發現先生對待她的方式也有所改變，一路走來阿淑秉持著「面對它、接受它、處理它、放下它」，來與ADD兒子與ADHD老公共處之。

勇敢表達自己的困境才是學習的開始

改變是需要重複練習的

(摘自過動兒媽媽阿淑)

衛生福利部
台師大社區諮商中心

ADHD親職教養小故事

改變從理解與回應開始
~過動兒爸爸阿南的心路歷程

撰文及美編:黃立雯心理師

阿南是一位過動兒的爸爸，他娓娓道來這幾年和兒子的相處，深深地感嘆身為ADHD孩子爸爸的不容易。他用兩件事情來形容和脾氣衝動、容易注意力不集中的兒子，以及這幾年從過動兒爸爸這個角色習得的改變。

第一件事，阿南說到兒子在就讀大學時，去餐廳打工，端盤子送菜，但兒子卻覺得這些事情很容易，有些瞧不起這份工作，也因為這樣的態度，兒子被餐廳老闆叫去面談，老闆覺得他交代的事情似乎阿南的兒子都沒在聽，在面談之後，老闆默默地刪減了兒子工作的時數，阿南心裡明白其實這是老闆委婉地希望兒子走人。阿南又說其實兒子過去為了買機車曾在星巴克工作了七個月，這使阿南感受到ADHD孩子其實若想完成一件事情是做得到的，但ADHD的特質，常常使得兒子若沒有強烈動機，就很容易心不在焉，而使人覺得工作態度不佳。

第二件事，則是發生在兒子早上要去考上的學校報到，卻突然找不到一份要報到的重要文件，兒子心急的尋找這份文件，暴怒當下打破了門邊裝鑰匙的盒子，當時阿南緩緩地開口對著兒子說:「找不到你一定很氣自己」，在這段話說出口後，兒子竟然情緒緩和下來了，接著阿南又說:「你媽媽起床上班，看到鑰匙的盒子被打壞，你覺得媽媽會不會擔心，你覺得該怎麼辦?」，兒子聽到阿南的話，竟也開始想修復打壞的鑰匙盒子，阿南說這是他在父子關係中磨練了好久，才能有的對話，若是以前早就受不了兒子的暴怒情緒和衝動，對兒子說教。從最初阿南會用一般人觀點來指責兒子，但隨著過動症相關課程的學習，阿南主動地去觀察和理解兒子的ADHD特質，因為這些理解與相處，阿南也漸漸改變原本回應兒子行為的方式。阿南嘆著氣說:「相處都是從錯誤中學習，這真的很不容易」。

家長的學習帶來改變；家長的改變帶來孩子的進步

(摘自過動兒爸爸阿南)

衛生福利部
台師大社區諮商中心

ADHD親職教養小故事

兩個兒子大不同~辯才無礙的過動兒子

撰文及美編:黃立雯心理師

阿國是兩個兒子的爸爸，從小二兒子喜歡運動，且對於處罰有一套因應模式，如二兒子在沙發上跳來跳去，而被媽媽罰站思過，二兒子就反其道而行，先問媽媽要罰站多久，罰完站後就開始在沙發上跳來跳去。相較於二兒子的雜亂無章與有話直說，大兒子成績優異，從小就常得到老師誇獎，但直率的二兒子不以為意，只說:「我是我，我又不是哥哥」，這讓阿國對於ADHD的二兒子哭笑不得。

阿國的母親就從小就告誡阿國不可吃牛肉阿國就一直遵循著，有次二兒子詢問阿國為何不能吃牛肉，阿國解釋到阿嬤不吃牛肉，因為過去農家都是依靠牛來耕種，感謝牛的辛勞，因此不吃牛肉，二兒子立馬回:「阿公是捕魚的，又不是種田的；就算是種田的，我們現在吃的也不是那一頭牛。」，阿國改口說:「算命的說吃牛肉不好」，二兒子又對阿國說:「爸爸你不是信佛教為何又信算命的」，讓阿國啞口無言。

因此，阿國一直覺得大兒子相較於二兒子乖巧，但一次和大兒子談話中阿國才知道，原來大兒子和二兒子一樣對於不吃牛肉抱持疑問，但從未說出口，因為有話直說不會察言觀色的弟弟先說出口了，看著弟弟衝撞，他反而成為了乖巧的小孩。

阿國原先並不知道這樣調皮可愛的二兒子是過動症，直到一次友人到家中作客才被提醒二兒子可能有過動症，阿國也因此回想起過去二兒子的種種，也學習接受客觀真實的事，而非只單看二兒子的行為被過去所綑綁，而是去理解二兒子的思維，逐漸調整自己和兒子的互動。在認識過動症過程中，阿國也發現自己身上也有些過動特質，如多話、只對感興趣的事情專注、書寫能力不佳等等，而更加的認識自己。阿國感嘆的說:「如果早點接觸到過動症這一塊，二兒子小時候就會少吃點苦頭了」。

在愛裡面長大的小孩就會有自信，還有不說謊

ADHD是一種疾病，但當身上有其他個性如開朗、樂觀，ADHD不會是問題

（摘自過動兒爸爸阿國）

衛生福利部
台師大社區諮商中心