

溝通圖卡使用說明

每張卡片有兩個使用方向，分別是：

「期待孩子可以怎麼做或鼓勵孩子」

「告訴孩子您目前的心情或狀態」

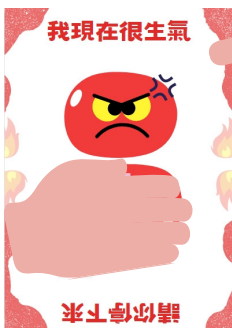
每當想要使用時可以將另一邊遮住

露出您想要使用的方向

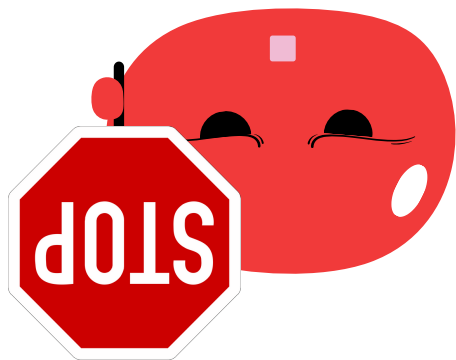
視情境運用，協助您與孩子更順暢地溝通！

他不是故意的

但我真的很生氣



我現在很生氣



請你停下來

關於ADHD的迷思

Q1.好動的孩子就是過動嗎？

A：注意力不足過動症(ADHD)常伴隨注意力不足、無法自制、衝動、不合群，甚至無法遵守規則及指令等狀況。而若僅是好動的孩子通常可以接收大人的指令並加以完成。若出現ADHD症狀建議找專家評估治療，及早協助孩子。

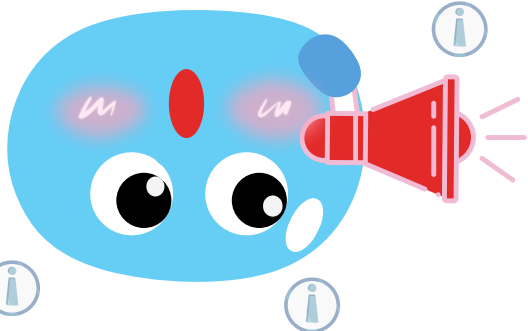
Q2.我的孩子怎麼會是ADHD，明明玩手機可以很專心？

A：電視、電動所提供的是被動式的聲光效果刺激，此時的專注是選擇性的專注；而對於主動式專注、需慢慢努力才能獲得回饋，或是刺激較少的任務（如：讀書），ADHD孩子就很容易會分心。

他不是故意的

但我真的很生氣

我有一點擔心



請注意我這邊

關於ADHD的迷思

Q3.ADHD長大自然就會好，不需要治療？

A：大約60-70%的ADHD兒童進入青春期後會繼續出現ADHD症狀，而有些人在成年後仍會有ADHD的症狀並影響生活；除此之外，在ADHD的成長過程中也可能會出現合併其他困難及障礙的共病，例如憂鬱、焦慮或學習障礙等。若及早接受專業治療，可大幅減少共病的產生。

他不是故意的

Q4.小孩有ADHD，都是因為教養不當？

A：ADHD照顧者承擔的壓力相當大，會被放大檢視是否有教養問題，但其實ADHD的成因與教養並無直接相關性。只是ADHD的治療預後狀況仍與教養和環境有關，建議父母親可接受相關的認知行為治療，以提供孩子更好的教養環境，促進其健康的人格發展。

但我真的很生氣

我覺得很開心



你做的很棒



ADHD照顧者自我照顧方式及資源



★增進與ADHD孩童的互動方法

→可參加親職課程及講座增進相關之能、從相關書籍中尋找，或搜尋ADHD相關協會。



★與專業人員合作

→將孩子的行為以筆記或錄影方式記錄，帶至診間與醫生溝通諮詢。或可尋求當地衛生所和社區心理衛生中心進行諮詢。



★彼此交流互相支持



→可參加ADHD孩童照顧者交流支持性團體，互相交流經驗並共同調適照顧壓力。

★共同分擔照顧責任

→與家人一起討論照顧分工方式，清楚表達照顧需求和自己的能力限制。



★安排喘息的時間

→找朋友、家人聊聊天，培養自己的嗜好或運用放鬆的活動紓解壓力。

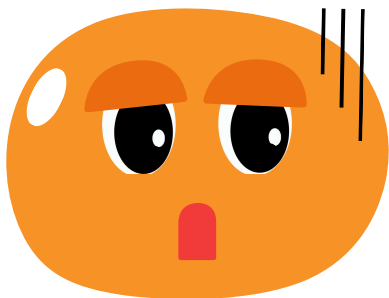


他不是故意的

但我真的很生氣



我現在有點累



請你慢下來



ADHD照顧者自我照顧方式及資源



★照顧者壓力過大、情緒低落，影響身心時

→可尋求醫療管道協助，穩定自己的身心狀況。此外，新北市政府衛生局亦提供免費的心理諮商服務，可與專業的心理師討論因應壓力的方式和相關議題。



他不是故意的

★想獲取更多心理健康資訊
新北市社區心理衛生中心



★想了解更多ADHD小知識
衛生福利部心理健康司
ADHD衛教資源



但我真的
很生氣

★心好累想找人聊聊

可洽詢各區衛生所及心衛中心預約諮商

衛福部安心專線：1925

生命線專線：1995

張老師基金會：1980



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government



新北市社區心理衛生中心
New Taipei Community Mental Health Center

我覺得很難過



請你抱我一下