

## 注意缺陷多动障碍的孩子

注意缺陷多动障碍 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder or ADHD) 一个近年听到越来越多的名词。其实，这个障碍是 1980 年才正式归纳入心理学里症状定义的其中一种。一方面是因为更多人似乎有此症状，另一方面是因资讯的发展，使更多人对此症状有所认识，然后报告，寻求诊断。但在接下来十年左右，美国开始讨论到是否过于诊断或是因为亲子教导不足。新加坡现在正在经历美国十多二十年前经历的状况。

在还没继续写之前，让我们进一步了解这些心理学定义的来源。心理学里，症状、障碍被发觉后，会被列入 (或从中删除) 一本叫‘诊断与统计手册’ (DSM) 的书，是本心理学的圣经。就拿同性恋，它在 1952 年被列为障碍，列入手册里，但在 1973 年就从手册中删除，因为专家认为已不是障碍。根据以上的了解，我们要知道的是这手册和这门学问是对专家的诊断很有帮助，但仍不是完全无错的。诊断是根据手册每个障碍所列出的症状来进行的。若有超过几个 (通常 3 个以上) 症状，而且持续一段时间 (通常六个月以上)，更重要的是要有障碍 (包括社会障碍)，客户就可能被诊断为有某种障碍。症状的对应是通过心理学家与家人的观察与回应。近年来有更科学的方法来补充诊断，让大家有更客观的方法在观察后怀疑有障碍来更好的诊断。由此可知，这门学问的学习还是在发展中，至少目前为止还是有一定的限制的。

我们不是要来辩论这障碍是否有过份诊断或是因父母教导无方。有些案例是过份诊断，而教导无方使情况更恶劣，有些确实诊断后，通过治疗甚至药物，有显著的进步。我们希望在此谈谈家长若知道孩子有注意缺陷多动障碍，如何能够帮助他们。

**维持品德标准。** 过去我们提到漏斗观念，类似“新加坡爱家机构”所提到的“V 型的爱”观念。父母亲在维持家庭的道德水准时，这观念必需在孩子有着注意缺陷多动障碍下 **继续维持**，才可继续训练孩子品德端正，我们深信孩子是仍然 **有能力学习好品德的**。因为就算有注意缺陷多动障碍，品德没理由不可维持。有着障碍，不代表就不必有礼貌，不必尊敬他人。

当然，出自父母的爱心，往往我们会因为孩子已有缺陷而在这方面放松，不抓紧品德训练，在孩子小时，本应管教严厉些，反而太早给与太多的选择。其实若放得太松，不但不会帮到孩子，反而会让认为他们可为所欲为，在社群待人接物时有所困难。

**维持作息时间表。** 有注意缺陷多动障碍的孩子，注意力、定力有问题，对学习造成了障碍。父母亲就以为，既然不能维持注意力，那就任由他们想做什么就做，几时想做就由他们。这反而造成他们生活无规律，为所欲为。其实，研究显示，有作息时间表更有帮助。对记忆、学习有困难的失忆症或老人痴呆症的人，有规定，纪律的生活对他们是有帮助的。这么做会 **产生熟悉的规律，稳定他们的症状、情绪**。当然，父母需要更多的耐心与爱心，而往往我们放弃就因为看不到成绩。在这种情况下要看到成绩，对一般的耐心、时间的需求更苛刻！

**制定每日有费劲的活动。** 在制定时间表时，包括一些能令孩子 **费力耗神的活动**。这对有注意缺陷多动障碍的孩子是关键，因为他们本已坐立不定，有费力耗神的活动其实能让他们‘发泄’，尤其是男孩。我们建议户外较激烈的体坛活动如跑步，游泳，球类等。当然，如果孩子对艺术性的活动较喜爱，那就算学习舞蹈，画画，音乐也是可以的，目的在于定时给他们有发泄力量的机会。如果每一天要有这类活动太艰难，那每星期三次会有效些，每星期一次就太少了。

**与一位家长定时坐下来有一定安静的学习规律，而渐渐把时间加长。** 这障碍的症状是孩子坐不稳，坐立不定，无定性，也因此常在课室无法学习，有时也影响他人学习，造成课室要维持纪律有一定的难度。所以，在家若有定时的规律静下来学习、读书、看书，会培养注意力，对这群孩子是有帮助的。这似乎很正常，但就因为他们有障碍，要特别更有耐心，更要刻意这么做，就算开始只能花 15 分钟来看一些简单的、较有趣的刊物，而慢慢的增加到 30 分钟，然后过一段日子延长时间，把功课搬进来，培养孩子学习的能力，这对孩子的 **学习与成长与道德培养都有一定的帮助**的。