



如何为被诊断患有 ADHD 的儿童提供支持

注意缺陷多动障碍 (ADHD) 是最常见的儿童障碍之一。美国有超过六百万名儿童患有 ADHD：常见行为有难以集中注意力、专心和完成任务。

通过正确的治疗和支持，ADHD 是可以控制的。

请阅读本指南，以了解能帮助您更好地理解 ADHD 相关行为的建议。本指南不可替代专业帮助，但我们希望它能帮助您最大限度地在家里为孩子提供支持。

- 1. 一起养成日常习惯。** 养成习惯对患有 ADHD 的儿童非常有帮助。对于年龄较小的儿童，可以尝试张贴一张重要日常活动时间表，比如早上准备好上学。步骤可能包括穿好衣服、吃早餐、帮孩子收拾书包并放在门口。对青少年，鼓励他们建立重要日常任务清单，例如完成家庭作业。步骤可能包括帮助青少年阅读作业、准备物品（纸、笔、书），并留出足够的时间做作业。
- 2. 让转换更容易预测。** 对于许多患有 ADHD 的儿童而言，在不同活动之间转换注意力非常困难。设定提前 10 分钟的闹钟，并在 10 分钟结束前再设定一个 5 分钟提醒，有助于儿童容易转换到吃晚餐或就寝等活动。在转换时，用积极的方式宣布。
- 3. 培养积极的自尊心。** 许多患有 ADHD 的孩子可能会自我感觉很糟糕，因为他们非常努力要取得好成绩，但其他不太熟悉 ADHD 的人却常常会误会与此障碍相关的行为。鼓励对患有 ADHD 的孩子很有帮助。要培养孩子的自尊心，当他们成功完成任务或转换任务时，您可以大方而真诚地表扬他们。
- 4. 最大限度地减少干扰。** 帮助儿童或青少年在完成任务时最大限度地减少干扰，方便他们更好地集中注意力。鼓励他们保持桌子或游戏空间整洁。如果他们有作业要完成，尝试给他们创造一个安静整洁的空间。即使是像电视、交通或周围其他人发出的噪音也会让完成任务变得更加困难。

5. **提倡家庭锻炼。**患有 ADHD 的孩子可能精力非常旺盛。日常锻炼可以帮助他们更加平静、更加专注。思考让锻炼融入日常安排的创意方式——如果可能，步行去学校、运动，甚至在家里打造一个跳舞或打篮球的空间。
6. **让孩子重视睡眠。**入睡对患有 ADHD 的孩子而言可能尤为困难。但是没有充足的睡眠，集中注意力和控制冲动就更难了。以下是几个可以帮助孩子入睡的健康睡眠习惯：
 - 鼓励孩子有规律地睡眠和起床。
 - 睡前留出时间阅读。
 - 使用应用程序播放音乐或放松内容，以帮助镇静舒缓。
 - 睡前杜绝看电子屏幕，并尽量让电子屏幕远离卧室。
 - 白天减少摄入苏打或巧克力等含咖啡因的食物。
7. **提前制定计划。**许多患有 ADHD 的孩子在遇到挫折时会感到沮丧，因此他们很难管理自己的情绪。思考提前制定计划的方法。尝试谈论活动前可能出现的紧张情况或者如有需要，想办法找到安静的地方平复心情，这样您的孩子就可以在安全的空间中休息一下。
8. **照顾好自己。**抚养一个患有 ADHD 的孩子可能让您精疲力尽。您是一个好家长，愿意学习如何帮助孩子。记住，所有父母都需要休息。找时间照顾好自己也很重要。利用可以帮助您充电的活动和支持。
9. **您并不孤单。**您的孩子并不是一个人在战斗，您也一样。您可以寻找您所在地区的支持团体，与其他孩子正在经历类似情形的父母/医护人员联系。

ADHD 是可以治疗的。与家人开诚布公谈论情绪很有帮助。与您孩子的初级保健医生保持联系，并确保您的孩子也能够自如地对他们敞开心扉。

需要更多关于 ADHD 的信息（包括体征和症状）？
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

有兴趣了解 ADHD 的不同治疗方法？
<http://bitly.com/OMH-ADHD>

特别鸣谢帮助我们编写了这份讲义的教导父母项目顾问小组 (Project TEACH Parent Advisor Group)。