

三列清單

未來品德

例如

責任感

同理心

獨立

目前困擾

例如

拖延

缺乏動機

頑固

以身作則

例如

說到做到

聽孩子說

有彈性

試著寫寫看!

面對孩子

除了使用適當的教養方式外
也要記得持續關照自己

讓我們以正向教養開啟雙贏的局面



財團法人台灣省私立高雄
仁愛之家附設慈惠醫院

服務專線(07)7030315



服務專線(07)3502119

欣寧心理治療所



衛生福利部補助

欣寧心理治療所 臨床心理師群編制

ADHD正向教養： 親職紓壓和教養技巧篇



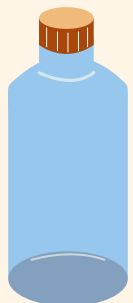
以溫和而堅定的態度與適當的技巧
讓孩子學習使用正向行為
奠定孩子的自信，促進親子關係
讓您再也不用叨唸恐嚇、打罵懲罰
輕鬆教養不失控！

【廣告】

大人先照顧好自己
才能陪同穩定孩子

身心壓力瓶

生活總有壓力無處安放



請畫一個瓶子
將壓力事件寫進去
協助自己和家人
瞭解最近遇到的困難
並互相幫助和體諒

憤怒選擇輪

生氣沒有錯但我們可以更好地表達



請畫一個圓 切分為6-8等份
在圓餅格中寫下生氣時
有助於緩和情緒的事情
在生氣當下選擇一件事
然後馬上去做

自我感激

每個人的努力都值得被看見



請在每天睡覺前
想一件事情
告訴自己
謝謝自己的付出和努力
為自己的生活增添安穩

期待孩子成為什麼樣貌？
大人先協助架好慢慢成長的支架

未來品德

期待孩子長大後能夠擁有的特質



請想想看
你認為孩子需要什麼品
格和生活技能？
可以使他們感到快樂並
貢獻社會

目前困擾

現在孩子所謂「不乖」的事情



請想想看
與孩子相處時
遇到哪些挑戰？

以身作則

孩子從我們身上得到什麼



生活中
我們可以表現出什麼
才能讓孩子學習到需要
的品格和生活技能？