

防疫期間ADHD兒童的情緒問題和家庭壓力更大！



ADHD
父母

- 更為易怒
- 更常對孩子大喊大叫
- 辱罵及負向言談增加
- 懲罰孩子的行為也顯著的增加



ADHD
孩童

- 更加易怒
- 過動症狀增加
- 更多干擾或破壞性的行為



ADHD

Covid-19疫情中 兒童青少年 網路使用問題

防疫期間ADHD孩童網路使用明顯增加

- 防疫導致漸少面對面的人際互動
- 網路遊戲過度使用風險上升
- 網路霸凌增加

怎麼避免3C產品過度使用？

A. 有行動力的正常家庭

- 如何、何時和何地使用的明確規則
- 與孩子清楚地傳達界限和規則
- 積極的生活方式改變，安排生活活動
加強人際關係與社交

B. 父母應該注意

- 可疑內容(色情、賭博)的控制
- 不看易成癮節目或遊戲
- 在線時間管理
- 健康使用(看電腦要有休息時間)
- 可考慮鬧鐘或計時器
- 或使用過濾軟件
- 正常的家庭作息表
- 減少在孩子面前使用手機
- 固定時間使用3C產品
- 飲食當中，儘量不要使用
- 走路不可以使用
- 睡前不可以過度使用

防疫中如何讓孩子快樂？

- 自己先開心
- 期待努力，而不是完美
- 教導樂觀、幸福、自律習慣
- 教導有更多互動或溝通
- 一起吃晚餐
- 讚美鼓勵他們
- 固定的時間表和活動表
- 健康的生活習慣
- 對別人正向思考