

擁抱



- 1、當孩子鬧脾氣時可以試著請他給你一個擁抱。
- 2、若孩子拒絕了，可以說：
「我需要一個擁抱，等你準備好可以來讓我知道」

例句

你看起來很(填入情緒)，需要我給你一個擁抱嗎？等你準備好了，可以來讓我知道。

委屈 委屈 難過 憤怒



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： 情緒行為篇



透過四個小技巧，
輕鬆學習風靡全球
的「正向教養」！

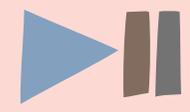
【廣告】

提供有限選擇



- 1、提出兩個目標一致但執行方式不同的選項，提供孩子選擇。
- 2、若孩子拒絕，可以說：「這個不在選項中」然後重複選項。

積極暫停



- 1、一起討論各自的「暫停區」
- 2、幫它取名，並增添舒服的擺設與能夠幫助自己冷靜的物品。
- 3、當孩子有情緒時，可以說：「去○○○會對你有幫助嗎？」

啟發式問句



- 1、尊重孩子，並相信他們可以想出自己的答案
- 2、先別急著講答案或給指令
- 3、詢問時保持真誠地好奇

例句

- 1、時間到了，你想要自己收玩具，還是我陪你收呢？
- 2、現在我們要離開了，你想像小貓一樣慢慢走？還是像老虎一樣快快走呢？

翻轉練習

孩子黏著父母不想睡覺

例句

你因為不想收玩具，所以很生氣，你覺得去○○○可以幫忙你嗎？你想要自己去，還是我陪你去呢？

翻轉練習

觀察到孩子情緒開始下降時，為他的努力給予立即鼓勵。

命令式語氣：大腦容易抗拒

- 上課前你自己去把東西、玩具收好，不然我就拿去丟掉。

VS

啟發式語氣：大腦會自動思考

- 上課前你覺得要準備哪些東西？
- 我們一起想想，有什麼辦法，可以最快讓玩具回家？ **【廣告】**