



# 過動兒完全無法控制自己嗎？

文／身心內科臨床心理師 楊順興

不少過動兒(ADHD)的父母對孩子的問題有著一些錯誤觀念，其中最嚴重的一種就是認為：「孩子因為有過動症，所以大家要包容他」。這樣的觀念隱含一個邏輯，認為過動症的孩子是完全不能控制自我的。所以當孩子在暴怒、摔東西、出言不遜的時候，父母就一直忍讓。

認為過動兒無法克制自己，這個觀念是錯的。過動兒絕對有能力學習控制自己，他們需要的是適度的協助，而不是一味的縱容。以長期的眼光來看，孩子也必須要學會控制自己。在家裡，父母可以讓孩子大發脾氣、出言不遜，外面的人會忍耐嗎？孩子越是習慣這些偏差行為，日後就越難適應社會。

我曾經會談過一對父母，他們相信孩子是無法控制行為的，因此他們對於各種問題都一律包容。不只如此，他們也說服導師包容孩子的行為。老師竟然也同意了。到最後這個孩子變成班級裡的小霸王，沒有人敢惹他。直到小四的時候，導師換人了，新的導師不願意屈就父母的教育方式，問題才爆發出來。在那個時候，這個孩子蠻橫霸道，連對老師也敢咒罵、拿東西丟。後來，學校要求這個孩子轉學。

過動兒真的無法控制自己嗎？不是的。過動兒的確比較衝動，缺乏控制力，但這只是相對於一般孩子來說，他們的控制能力比較差而已。自我控制能力「差」，並不等同於「完全沒有」自我控制能力。

父母對於一些與社會適應無關的問題（例如：功課、整潔習慣...），可以放鬆一點。但對於社會難以接受的行為（例如：



暴力、不禮貌...），則要堅持原則。亂摔東西、出言咒罵、暴力...等，這些行為一定嚴格制止。要壓制孩子的不良行為，有許多懲罰方式可以選擇。例如：剝奪他看電視的時間、剝奪他的零用錢。如果找不出好的辦法，就多跟其他家長討論，聽看看別人怎麼管孩子。

要讓孩子的行為上軌道，父母要有徹底執行的決心。特別是之前被縱容的孩子，一開始要管束必然會引起反彈。有些青少年甚至會出現拒學、恐嚇、攻擊的動作。即使孩子有這些行為，父母也要堅持下去，要找警察介入也在所不惜。不少父母會想，「真的需要這樣子嗎？他只是不會想而已！」這常常是父母的自我安慰。一個孩子會出現恐嚇、攻擊的行為，情況已經相當嚴重了。這樣的行為大多只會越來越糟，很少是自己改善的。

仔細的加以分析，堅定的約束孩子才是對的。如果孩子被壓制下來，順從了父母的規則，也許他還有機會適應社會。如果他繼續暴躁的個性，到了青壯年，有誰管得住他？那時候可能只有法律才能約束了。