

ADHD 親職教養小故事

從忍耐承受到主動面對困難的 過動兒媽媽阿淑

撰文及美編：黃立雯心理師

阿淑家裡有兩個過動兒，一個是兒子，一個是丈夫。面對衝動的ADHD丈夫與語言能力較差、不擅表達的ADD兒子，家庭關係中阿淑常常要面對許多有情緒張力的場面，如丈夫打罵兒子、趕兒子出家門等，使得阿淑只能懇求丈夫停止，在關係裡委曲求全。長期下來，卻讓阿淑疲憊不堪。

阿淑娓娓道來，注意力缺失症的兒子因為注意力不足，常常上課無法專心，不會察言觀色，使得常常被老師誤會兒子上課調皮發呆，這樣的狀況也使師生關係不佳。曾有國小老師把兒子抱起來丟出去，國中老師甚至將紙屑塞到兒子的嘴裡、丟兒子粉筆等等，這些創傷也使兒子心裡有了許多傷口，看到老師會恐懼，不敢看也不敢回應老師。但這些事情不擅言辭的兒子並未告訴阿淑，阿淑事後才從同儕那裡得知。這樣的狀況持續著，直到兒子被國中補習班老師觀察到上課無法專心，會咬碎紙或手上把玩東西，懷疑阿淑兒子和別的同学不一樣，才就醫確診為ADD注意力不足缺陷症，阿淑才發現孩子原來是生理上有狀況。

阿淑兒子由於服藥後食慾變差，不喜歡服藥，在學校狀況不斷，出現了憂鬱、焦慮等狀況，而阿淑也因長期忍耐來穩住家庭關係，身心都到了極限，幾經掙扎而決定面對自己和孩子的狀況，決定帶著孩子尋求專業人員如心理師、社工師、特教老師的協助。阿淑說他記得社工師轉述他兒子的話說：「我知道媽媽很愛我，但我看到媽媽的臉會害怕，媽媽的焦慮在臉上」，阿淑聽到這段話，眼淚止不住地掉下來。當時醫院的社工師一直鼓勵她要勇敢面對自己的困難，阿淑自己也很很有行動力，開始上了許多過動症課程，從中學習如何與過動兒子互動。

阿淑說：「碰到問題就去面對它，我這一塊我自己做決定」。當在兒子的教養上開始有了些自信後，赫然發現先生對待她的方式也有所改變，一路走來阿淑秉持著「面對它、接受它、處理它、放下它」，來與ADD兒子與ADHD老公共處之。

勇敢表達自己的困境才是學習的開始

改變是需要重複練習的

(摘自過動兒媽媽阿淑)

