

# The Influence of Family Education on the Mental Health of ADHD Children

Yao Liu

Woori Bank(China)Limited Suzhou Branch, Suzhou, Jiangsu, 215000, China

## Abstract

ADHD, a common neurodevelopmental disorder, directly impacts the learning, life, and social behaviors of children and adolescents, as well as their attention. Children with ADHD often face numerous challenges in real life, which can negatively affect their mental health. Family education, a direct and lasting factor in a child's life and studies, plays a significant role in their development. For children with ADHD, family education can influence their behavior, self-esteem, social skills, and emotional regulation through the parents' educational attitudes, methods, and family environment. Therefore, researching and optimizing family education methods to promote the mental health of children with ADHD is a crucial area in psychological research.

## Keywords

Family education methods; Children with ADHD; Mental health; Impact; Optimization

## 家庭教育方式对 ADHD 孩子心理健康的影响

刘瑶

友利银行（中国）有限公司苏州分行，中国·江苏 苏州 215000

## 摘要

ADHD作为一种常见的神经发育障碍，会直接影响孩子和青少年的学习、生活和社交等方面的行为以及注意力。ADHD孩子在现实生活中处处碰壁，其心理健康势必会因此受到不良影响。家庭教育是孩子生活、学习等方面的直接且持久因素，在孩子的成长中发挥着巨大作用。对于ADHD孩子来说，家庭教育可以通过父母教育态度、方式以及家庭氛围来影响他们的行为表现、自尊水平、社会交往能力和情绪调节能力。因此研究并优化家庭教育方式促进ADHD孩子的心理健康成为心理学研究中一个非常重要的方向。

## 关键词

家庭教育方式；ADHD孩子；心理健康；影响；优化

## 1 引言

注意缺陷多动障碍 (ADHD) 作为一种典型的神经发育性障碍，在我国 6-12 岁儿童群体中呈现不断增长的趋势。对孩子成长而言家庭是第一环境，其教育方式不仅会对孩子的行为习惯带来潜移默化的影响，同时也在很大程度上影响到他们的心理健康<sup>[1]</sup>。现阶段，关于 ADHD 孩子心理健康的研究主要集中在临床上的治疗以及学校干预两方面，而在家庭教育方式的研究较少。基于此，文章从心理学角度出发，首先基于不同类型的家庭教育方式下 ADHD 孩子的心理健康影响进行论述，随后结合我国实际提出适合本土化的家庭教育方式优化建议，以期 ADHD 孩子心理健康发展。

## 2 ADHD 孩子概述

注意缺陷多动障碍 (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) 又称儿童多动症，是儿童时期常见的一种神经发育障碍性疾病，主要有注意力涣散、活动过多、情绪易冲动、学习困难等，严重患儿可伴有记忆缺陷、视听综合障碍等，故又有轻微脑功能失调的别称。目前 ADHD 的发病机制仍无完全清晰的论断，缺乏令人满意的解释和统一结论。依据《精神障碍诊断与统计手册》第五版 (DSM-5) 认为，要判断是否是 ADHD 核心在于症状在孩子 12 岁以前出现，同时持续时间超过 6 个月，并且对孩子学习、家庭及社会关系产生严重影响。ADHD 可伴随儿童到青春期，若不及时有效干预，可能导致其出现反社会、反人格行为，甚至发生违法行为，故应尽早重视并进行干预。

## 3 家庭教育方式对 ADHD 孩子心理健康的影响

第一，权威型教育方式对情绪调节的影响。由心理学角度来看，高要求和高响应性是权威型教育方式的主要特

【作者简介】刘瑶 (1985-)，女，中国山东掖县人，本科，从事家庭教育心理学研究。

征,简单而言家长尊重孩子感受,且设定明确规则和合理期望,而就 ADHD 孩子来说,这种家庭教育方式可以在一定程度上弥补他们自身调节功能的缺陷。在权威型教育方式下,家长通过对孩子情绪进行引导、安排有条理的日程并实行一致性的奖惩制度,帮助孩子形成自己清晰的行为边界以及情绪表达的边界<sup>[2]</sup>。相关研究发现长时期在这样的教育环境之下长大的 ADHD 孩子会降低情绪爆发的情况,情绪宣泄更为正常,且焦虑抑郁情况较少,然而需特别注意该方式防止过度控制,以免起到反作用。

第二,专制型教育方式会对自尊发展起到压抑作用。专制型教育是以过度管控和低情感支持为主要特征,其与传统文化中“严师出高徒”思想类似。专制型教育方式仅注重服从性及纪律性,而忽略对孩子情绪感受的体察接纳,这对于容易出现冲动、自控力差的 ADHD 孩子来讲,该家庭教育方式非常容易引起他们产生不良的自我评价和自我否定。所以,在这种家庭背景下长大的孩子会容易养成“我做不到”的消极认知模式,久而久之则会导致自尊下降以及心理韧性较差等问题。另外,长期受到专制教育方式的影响,使 ADHD 孩子更容易表现出退缩行为、人际回避行为以及出现抑郁、孤僻等内化心理问题。

第三,放纵型教育方式会使行为控制下降。放纵型教育方式是以情感满足度高,规则约束力差为主要特征。一些家长受 ADHD 理解不当或者是怜悯而十分宽容自身孩子不合理行为表现或行为偏差,甚至有时还替其承担不良后果。然而,在这种家庭教育方式下更容易导致 ADHD 孩子不仅会导致其自控能力变弱难以管理自我冲动的行为,同时在放纵环境下行为逐渐变本加厉,最终结果将导致亲子关系逐渐紧张、孩子心理健康极大危害以及学校与社会问题不断且呈现日益严重趋势。

第四,忽略型教育方式会导致缺乏情绪安全感。缺少情感回应与行为指导是忽略型教育方式主要特征,即家长对自己孩子的心理、行为是无动于衷或是敷衍了事,属于一种疏远或被动消极地应对的态度,在隔代抚养家庭中较常见。如果 ADHD 孩子处于忽略型教育方式下成长,将会导致孩子形成一种不安全的依恋方式,容易产生被忽视感和缺乏价值感。而长期缺乏情感的 ADHD 孩子会表现出日趋严重的焦虑症、孤僻以及攻击行为,这影响他们的情感稳定性和社会性适应能力的发展。

## 4 优化家庭教育方式促进 ADHD 孩子心理健康的策略

### 4.1 开展家庭情绪教养训练以增强情绪识别能力

社会情绪学习理论指出,家庭作为孩子情绪社会化的重要场所,在 ADHD 孩子情绪识别能力发展中起到决定性作用。因此可以通过开展系统化的家庭情绪教养训练以增强 ADHD 孩子的情绪识别能力。首先,家长根据发展心理

学的原则定期开展“情绪绘本”阅读活动,即选用包含着愉快、愤怒、伤心、害怕等基础情绪的情景图像以及情绪词汇注释的绘本。随后以阅读绘本为契机,让家长引导孩子学会观察人物面部表情、肢体动作、情绪词汇,从感情角度识别、体验故事中的人、物、事,从而逐步帮助他们建立正确的情绪识别模式。其次,家长利用“情景角色扮演”的方式模拟孩子日常生活中的某一冲突或是情绪诱发的情景,比如抢玩具、作业写错等,随后让孩子分别扮演不同角色并在该过程中引导其识别情绪以及采取包括深呼吸、情绪标记、自我语言调节等应对方法,从而增强他们情绪管控能力<sup>[3]</sup>。此外,基于情绪识别和表达能力持续巩固目的,家长还可安排“情绪回顾”活动,即让家长带着孩子回忆每日自己发生过的事,要求他们以标准情绪词汇来表述自己的感受以及聊一聊当时情境和自身行为的关联,随后家长引导孩子思考情绪背后的原因与可采取哪些表达或控制方式。借助于该活动在帮助 ADHD 孩子深入地理解自己的情绪的同时,更进一步增强他们情绪识别与管控能力。最后,为保证 ADHD 孩子获得良好的训练效果,家长自身需要接受最基本的情绪调节训练(如:认知重评、呼吸调节等)以免自己出现情绪失控的风险,以免向孩子传递出消极情绪。训练应该循环往复地开展下去,每周至少三次,每次训练的时间大约为 30 分钟。同时还可结合行为观察量表来观察自身行为的变化,适时调整干预内容,让自身训练更具针对性和延续性。

### 4.2 引导建立自我监控机制以促进自控能力形成

从执行功能发展理论角度来看,ADHD 孩子存在抑制控制、工作记忆和计划能力方面的发展落后的问题,主要体现在其缺乏自我监控机制以及难以完成目标导向的行为执行,因此家庭教育方式中应注重激活元认知功能和建构自控能力体系。家长可以制定具体的结构化“行为自评卡”,包括记录和评价孩子的任务完成情况、情绪控制状态、社会交往等内容,并让其每日进行自评和书面反思,从而帮助其逐步培养内在的行为监督意识及自我修正策略。同时,“行为自评卡”的评分标准须结合具体任务情境设置相应的量化指标,以强化孩子对自身行为的客观识别。在“行为自评卡”的基础上,家长还可引入时间知觉训练来使孩子了解任务的整体进度,即借助一些如沙漏或者倒计时器等可视化的时间管理工具来提高他们的行动力。此外,针对任务执行环节可采取分段式设计,同时设置清晰分段任务的子目标并匹配即时正性强化机制,比如孩子在这一个阶段任务目标完成后适当给他们一些奖励,借助于行为-奖励结果机制引导建立自我监控机制以促进自控能力形成。最后,家长可设置每日“自我监控训练时间段”,让 ADHD 孩子得以通过这一固定训练逐渐增强自控能力。

### 4.3 重构亲子沟通模式以改善依附关系质量

根据依恋理论,重构亲子沟通模式是当前我国家庭环境背景下 ADHD 孩子建立良好依附关系,促进其心理健康

的有效干预方法之一。受诸多因素所致,现阶段我国不少家庭中普遍存在的权威控制、评价性语词表达,会使孩子产生自我效能感低和情绪压抑的现象,尤其是当 ADHD 孩子出现注意力难以集中、不能自我控制等表现时这种负面性的行为和言语会破坏他们安全依附关系地建立。因而需要家长将以往权威控制、评价性语词表达转变为结构化的正面反馈和支持性的行为和语言<sup>[4]</sup>。首先,设置每日“10分钟无干扰亲子交流时间”,该环节中家长放下电子设备,仅专注于倾听孩子表达内容,期间不得进行指责、评价或建议,只能通过表情、肢体动作等非语言方式给予注意力反馈。其次,采取“我为主语”的反馈策略,即家长需避免以“你”为主语的责备性语言,转而在表达个人感受与观察中以“我”作为主语,例如:“我注意到你今天整理书包时更有条理,我觉得很高兴”,以强化对 ADHD 孩子正向行为的认同与接纳。此外,在孩子表达负面情绪如愤怒、焦虑、失落时,家长应采用情绪标记和共情反应代替行为纠正或情绪压制,如“你现在感觉很失望,我理解你的难过”,从而增强孩子的情绪调节能力。最后,实施“联合任务干预”,即家长每周安排2-3次如家庭清洁、拼图建构、亲子体育游戏等高质量共同行动任务,在任务过程中鼓励协作、轮流和问题解决,强化亲子间情感连接与互动。

#### 4.4 加强正向行为塑造以重建行为认知体系

从认知行为治疗(CBT)理论分析来看,ADHD 孩子一旦长期受到负面评价、失败经历之后,往往容易陷入“我总是做不好事情”、“他们不喜欢我”等消极行为的认知模式,造成自我效能感低下。为此,家长在家庭教育中可运用正向行为塑造机制,以帮助 ADHD 孩子重构行为-评价-情绪之间的良性循环认知结构。具体实施要点为:首先,家长建立行为观察清单,在日常生活中多关注 ADHD 孩子如按时完成作业、守规矩和善待他人等积极行为,并在行为发生时即时做出“今天的作业你写的挺快、老师表扬你啦”等具体的正面评价,切忌采取笼统表扬,以免孩子不清楚自己究竟何处做得好,继而导致他们无法将正面评价与具体行为之间

建立有效链接<sup>[5]</sup>。其次,设计“行为代币系统”,即家长可与 ADHD 孩子协商选中某个(些)行为表现进行评价,并与其共同设定兑换项目。比如“考试获得90分以上,周末便带你去看电影/游乐园”,从而更有利于激发孩子进行良好行为的内源动机。最后,家长不宜采用反复的责备及否定的方式纠正孩子的错误行为(如:你怎么又做错了),而应以描述性言语方式直接教导、引导孩子如何进行纠错(如:先把手头的作业做完再来玩耍),在不断复述的过程中逐步帮助孩子们形成“尝试—努力—进步”的努力观。

## 5 结语

综上所述,ADHD 孩子的心理健康状态是由不同的因素综合作用的结果,而家庭教育是影响最为深远的并可以干预的因素。结合我国家庭教育现状以及心理学相关知识,分析不同教育方式对 ADHD 孩子心理健康的影响可知,科学化、结构化且较高情感支持的家庭教育方式对于他们心理健康发展发挥着积极的作用。为此,须尽早引导 ADHD 孩子家庭加强对他们行为特征的理解和接纳,并基于心理学视角优化家庭教育方式,从而打造亲密、安全的家庭氛围使 ADHD 孩子养成良好的自我认识、情绪调控等优良的心理素质。

## 参考文献

- [1] 李婵娟.认知行为疗法对ADHD倾向儿童核心症状改善的心理健康教育实践研究[C]//2022年度“粤派名师杯”教育教学改革与创新优秀论文集(二).2023.
- [2] 梁慧萍,姚洁,张明静,等.家庭关系,生活方式,食物不耐受与儿童注意缺陷多动障碍的关系及对孩子智商的影响研究[J].实用预防医学,2024,31(7):833-836.
- [3] 艾义晓,王波,王珂.家庭教养方式干预联合药物治疗对多动症儿童行为及执行能力的影响[J].中国健康心理学杂志,2020,28(7):5.
- [4] 任艳玲,蔡婧,马岭,等.ADHD儿童自我意识水平及其影响因素研究[J].中国现代医生,2023,61(8):31-34.
- [5] 李婵娟.ADHD倾向儿童循证心理健康教育干预研究[D].广州大学,2022.