

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

图书基本信息

书名：<<圖解注意力不集中 有效提升孩子專注力>>

13位ISBN编号：9789866616235

10位ISBN编号：9866616231

出版时间：新手父母

作者：市川宏伸 著
申文淑 译

页数：109

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

內容概要

孩子不是故意調皮搗蛋、動個不停，而是注意力不集中，（Attention Deficit / Hyperactivity Disorder，簡稱ADHD）導致他容易分心、總是忘東忘西，《圖解注意力不集中 有效提升孩子專注力》帶領親師共同瞭解孩子無法專心的原因，給予必要的幫助和支援，提升孩子的專注力及學習力。

*親愛的家長及老師，讓我們一起努力，幫助孩子解決孩子的學習及生活困擾。

提升專注能力 專心完成課業 強化學習興趣 促使學業進步 建立溝通能力
融入團體生活 穩定情緒發展 培養自尊自信

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

作者簡介

市川宏伸 現職：現為東京都立梅丘醫院院長。

學經歷：1945年生。

東京大學藥學研究所課程修畢，北海道大學醫學部畢業。

曾在東京醫科齒科大學神經精神科進行研究，自1982年起於東京都立梅丘醫院執業；1989年成為該院副院長，2004年起擔任院長至今。

該院為是日本規模最大的一所兒童、青少年精神病專業醫院。

市川宏伸醫學博士是日本自閉症協會的理事，也是一名孤獨症患者的父親。

曾監修《兒童心理疾病了解手冊》（講談社），監譯《ADHD注意力缺失／過動症 - - 給父母和專家的指導書》（東京書籍），編著《臨床者想知道的「兒童精神科」》（醫學書院）、《您不可不知的兒童心理照護》（永井書店），著有《青春期的心理疾病》（主婦之友社）等。

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

書籍目錄

前言【理解度測驗】您對ADHD了解多少？

1 可以立刻進行的事【案例】我的孩子有ADHD？

【不可不知】ADHD真的是心理上的疾病嗎？

【不可不知】非得上醫院不可嗎？

【告知】對孩子以及他周遭的人做最低限度的告知【改變】改變思考模式，往好的方面想【改變】養成孩子運動和幫忙做家事的習慣【專欄】不喜歡上學也是ADHD造成的嗎？

2 用心觀察孩子發出的訊號【案例】一上學就不停地惹麻煩【訊號】課堂上無法安定下來【訊號】有些科目怎麼學都學不會【訊號】無法和同伴一起玩【訊號】無論是在家或在外，經常受傷【訊號】無法充分理解話語的意思【訊號】被責罵時會加倍地暴怒【專欄】ADHD是班級秩序混亂的根源？

3 正確理解ADHD【案例】難道是管教不當使然？

【原因】主要原因是腦功能障礙【診斷基準】診斷的三大重點【診斷基準】易與ADHD混淆的其他障礙【合併症】伴隨LD所引起的其他障礙【症狀】許多孩子有運動方面的困難【症狀】很容易出現悲觀的情緒【過程】開始會走路時就可以看出來了【過程】直到長大成人也無法治癒嗎？

【專欄】ADHD孩子越來越少了？

4 遭遇困難時請找專家諮詢【案例】一輩子都沒辦法治好嗎？

【諮詢單位】首先，要思考找誰諮詢最恰當【受診】說明目前的狀況和成長過程【療法】以對應的變更和環境的調整為中心【療法】「利他能」的作用與副作用【療法】視藥物療法的效果決定是否繼續【療法】改變對應方式，教導孩子正確的行為【療法】設定目標，慢慢改變行為【療法】創造一個容易集中注意力的環境【專欄】各國的治療方式不同？

5 父母的責任和老師的責【案例】了解自己應盡的責任【父母的責任】了解正確的讚美方式及責備方式【父母的責任】如何要求托兒所、幼稚園、學校【父母的責任】手足之間的對應也要注意【地域】讓人理解孩子並非他們所想像的樣子【老師的責任】創造一個能讓孩子專心學習的環境【老師的責任】防範孩子打架和欺負弱小【老師的責任】和孩子說話時應注意的事【學校】和學校的心理輔導老師談談【案例】雖然進展很慢，但一直不斷向前

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

章节摘录

「總是靜不下來的小孩，很可能是患有ADHD方面的疾病。

」您經常可在電視或報紙上看到這樣的報導吧！

當孩子總是動個不停，經常與人打架，真令人擔憂他是否患了ADHD。

此時，該怎麼做才好呢？

狀況1：我的孩子有注意力缺失過動症（ADHD）？

1.我們是一個四口之家，除了先生和我，還有一個讀小學的兒子和一個上幼稚園的女兒。哥哥十分調皮搗蛋，妹妹則乖巧有禮，個性完全不同。

2.兒子動不動就和人打架，真令人煩憂。

我想或許男孩子就是這樣，有點無奈，但還是希望他能多忍耐。

3.每次兒子跟同學打了架，我都要帶著他登門道歉。

因為每週都會發生這樣的事，我幾乎無顏面對同學的家長了。

4.我告訴孩子不可以和別人打架，他聽進去了，也知道自已錯了，但就是沒法改正。

5.已經一講再講，還是動不動就把文具、玩具弄壞。

不知道是不是我們對他太寬容了，難道這樣的教養方式是不對的？

天啊！

真不知道怎麼辦才好。

6.我不禁懷疑孩子是不是有心理方面的疾病。

最近經常聽到什麼ADHD啦，自閉症啦……。

事實與迷思：您多多少少聽過，孩子總是靜不下來可能是有心理方面的疾病。

但是，一定非上醫院不可嗎？

ADHD是一種發展障礙 心理上的疾病有許多種，例如，「心理疾病」、「發展障礙」、「身心障礙」等。

在還沒有通盤了解之前，光聽到這些名詞就會令人感到不安。

以下提出相關解說，供您參考。

不是「心理疾病」是「發展障礙」 每個小孩多少有一點好動的傾向，但是如果怎麼也無法集中注意力，而且不停地給周圍的人製造麻煩，那麼就要懷疑他是否有ADHD了。

ADHD是腦功能不全所引起的發展障礙之一。

中文稱作「注意力缺失過動症」，這種疾病並不是家人的關愛不足或環境使然，它有三個主要表徵：缺乏注意力、過動、衝動症狀因人而異，較常見的是注意力不集中和明顯的過動傾向。

被廣為所知是最近的事 ADHD這個名詞漸漸為大眾所知，是因為有報導指出「容易分心」已成為孩子學習上的一大困擾。

可能是因為相關的報導屢見於媒體，所以「動個不停、靜不下來」而被父母帶來看診的孩子一年比一年多。

障礙的3個特徵 衝動 對任何事總是還沒想清楚就展開行動。

無法耐心等待或依照順序做某些事情。

一看到新奇的東西就立刻伸手去抓。

注意力不足 對細小的事完全缺乏注意力，也無法持續集中力。

不喜歡按部就班、依照順序學習，只熱中於自己感興趣的部分。

過動 在規定一定要安靜的場合，還是會不停地扭動身體，自言自語；坐不住，喜歡走來走去。

孩子非得上醫院不可嗎？

不可不知 「馬上就醫！

」是有的父母會立刻採取的行動，但請稍安勿躁。

首先，請冷靜地分析孩子的狀態。

不見得非上醫院不可 如果可以很明顯地看出孩子就是靜不下來、行為也十分衝動，那麼尋找

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

專業的醫師諮詢是有必要的。

家有ADHD孩子的父母最好不要暗自煩惱，這樣並沒有幫助。

事實上，這種發展障礙並不是什麼十萬火急的病，千萬不要陷入緊張不安。

請您先冷靜地分析孩子所面臨的困境，嘗試改變互動方式和生活環境。

ADHD的症狀會依人際關係和生活環境的不同，而變得更加嚴重或是漸漸減輕。

有案例顯示，即使不立刻接受醫學治療，只是試著改變互動方式和生活環境，孩子的症狀也有機會漸漸減輕。

當老師建議孩子看醫生時 對父母來說，因孩子在幼稚園或學校裡常常惹麻煩，而被指責「你到底是怎麼教孩子 的？」是最難以承受的。

在這種情況下，無論是大發雷霆怒罵孩子，或是與幼稚園、學校採取對立的態度都是十分不明智的。

這時最好的做法是，先冷靜下來分析孩子為什麼會有這方面的問題，然後努力與幼稚園、學校共同協助改善。

如果在與老師交換意見的過程中，對方建議您帶孩子去看醫生，不妨先詢問有關醫療機構的訊息。

如果困擾一直持續，最好前去就診 如果孩子躁動不安的狀況完全沒有停止的跡象，在幼稚園或學校裡經常惹麻煩，那麼首先要做的便是改變他所處的環境。

如果半年內還是無法改善，就需要找專業醫師診治了。

許多案例顯示，當父母好不容易下定決心準備帶孩子求診時，就會開始猶豫不決擔心一旦孩子被診斷出有ADHD，潛藏在心裡的那種「到底該從哪裡治療起？」的不安就會湧上心頭。

甚至會想要退縮確定孩子到底是不是ADHD是接受診斷的意義所在。

如果答案是「有」，接下來最重要的就是認識ADHD，並為孩子營造出可以幫助他健全成長的環境。

用心觀察孩子發出的訊號 即使孩子在課堂上走來走去，任性地什麼都不聽，替大家帶來極大的困擾， 也不可以不分青紅皂白地責罵孩子。

事實上，孩子並非故意如此，他們本身也十分苦惱。

請家長及師長耐心傾聽孩子內心的「聲音」吧！

訊號· 在課堂上無法安定下來 ADHD的症狀中最為人熟知的就是「躁動不安· · 靜不下來」。

特別是常在課堂上會經常替老師、同學製造麻煩。

訊號· 有些科目怎麼學就是學不會 ADHD的孩子中有的就是無法學會學校的某些課程。

當每個科目的成績都慘不忍睹時，家長及老師應設法找出是哪些原因造成的。

· · 訊號· 無法和同伴一起玩 到了懂得和同伴一起玩的年齡，卻無法順利地融入群體生活時，就有可能是出現了ADHD的其中一種症狀。

訊號m 無論在家或在外，都經常受傷 幼兒期的小孩，多多少少都會受點小傷。

但是如果進了小學還不斷受傷， 就要注意是否有問題了。

訊號n 無法充分理解話語的意思 抓不住主題，也無法有條有理地說明一件事情。

有的孩子甚至連說話都覺得很困難，此即為ADHD的症狀之一。

訊號o 被責罵時會加倍地暴怒 在面對反抗性特別強，極為容易分心的「問題孩子」時，請深入了解到底是其性格上的問題，或是因為有ADHD。

正確理解ADHD 由於「ADHD」是一種發展障礙，使得一般人以為它是無法治療的疾病。

事實上，這個觀念是錯誤的，因為ADHD只是腦的某一部分功能不全，只要找出適當的對應方式，症狀是可以改善的。

立即上手的5個具體對策 治療就從現在馬上可以做的事開始吧！

先讓孩子從簡單的開始學起，再慢慢記得較為複雜的事。

最初可以從旁協助，盡量不要讓孩子感覺有心理負擔。

先從忍耐 5 分鐘開始 讓孩子學會自我控制，如在教室或餐廳不要走來走去。

一開始要求忍耐 5 分鐘，如果孩子可以做到，再慢慢加長時間。

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

開始時可從旁協助 教孩子做比較複雜的工作或運動時，一開始大人可以從旁協助，讓孩子有成就感。

最終目標是，使他可以進步到獨力完成的階段。

定期整理雜物 教孩子把自己的物品收拾好。

養成把同類的東西放到固定位置的習慣，並定期整理抽屜或玩具箱，這項工作最好由孩子自己完成，大人盡量不要幫忙。

控制自己的音量 如果孩子音量總是很大，可以製作代表聲音大小的圖卡，讓他知道自己聲音的大小。

有時候孩子並非有意大聲，而是不知道自己的音量很大。

製作應帶物品清單 把上學應帶的物品用圖畫的方式製作一張清單，出門前一一檢查。

如果物品太多，很難一次記下來，先從少量、簡單的開始。

設定目標，慢慢改變 對應的行為改變就像藥物療法一樣，要視效果如何決定是否繼續下去。

執行時要設定目標，並且要能確實檢核成效。

創造一個容易集中注意力的環境 ADHD的症狀受到生活環境很大的影響。

在雜亂散漫的環境中，很容易引起注意力不集中、過動的行為表現。

電視的聲光刺激 電視的聲光及影像會帶來強烈的視、聽覺刺激，對孩子有很大的吸引力。

如果放任不管，孩子甚至會忘了寫作業，所以一定要管制看電視的時間。

維持桌面整齊 書桌上只放置必要的文具，如果有其他多餘的物品，會使孩子無法集中於課業上。

家人的陪伴 孩子寫作業或讀書時，大人最好在旁邊陪伴；當孩子分心到別的事物上時，可以發出聲音提醒他要專心。

養成收拾玩具的習慣 要把玩具收拾整齊。

如果任由孩子玩過以後就丟著不管，他會變得只把時間花在自己喜歡的事情上。

父母的責任 了解正確的讚美方式及責備方式 對於ADHD孩子，父母接受他並肯定他比什麼都重要。

要盡量從正面看孩子，發揮讚美的力量。

與處境相同的人交換意見 有些醫療機構或教育機構會為ADHD孩子的父母舉辦座談會，也有的是由處境相同的家屬自行舉辦的。

家有障礙兒的父母不妨利用這樣的交流，彼此交換教養孩子的心得。

讚美獎勵 即使是很簡單的事，只要孩子能獨立完成，就要予以讚美；可以提高音量並且握著孩子的手，讓他明確感受到自己被肯定；也可以用貼紙當獎勵，如完成打掃工作或家庭作業時，給他一張貼紙，這樣孩子會更有動力朝著目標努力。

責備懲罰 「你為什麼不能安靜點？」

」這樣責備孩子等於是在否定他。

不如改跟孩子說，「你現在想跑來跑去對不對？」

等一下下了捷運再跑好嗎？」

」用貼近孩子心理的方式說話才是正確的溝通方式。

另外，如果孩子做錯事，也可以用扣貼紙或點數的方式代替懲罰。

發出指令時 「要努力喔！」

」 「不要拖拖拉拉！」

」 「快一點……」像這樣太過抽象的說法，孩子不容易聽懂真正的意思。

把想傳達給孩子的要求，用具體的詞語說出來，以免孩子產生混亂。

譬如，明確說明希望他把事情做到何種程度才對，如「媽媽希望你能在二十分鐘內吃完這碗飯」。

強化孩子的興趣 當孩子對某個科目感興趣時請給予鼓勵，以激起他更進一步學習的欲望，使他能由自己擅長的科目開始建立信心，進而慢慢接受其他較弱的科目。

亂發脾氣時 如果孩子在教室或是客廳裡突然發起脾氣，應立刻將他帶離現場，讓他一個人靜靜地休息一下；等情緒穩定下來以後，再告訴他隨便發脾氣是不對的。

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

媒体关注与评论

高雄師範大學特殊教育學系助理教授 / 蔡明富 審訂
臺北市立教育大學特殊教育學系助理教授 / 吳怡慧

中華民國學習障礙協會理事長 / 劉永寧
天主教若瑟醫院院長 / 宋維村

<<圖解注意力不集中 有效提升孩子>>

编辑推荐

《圖解注意力不集中 有效提升孩子專注力》特色 簡單！
簡單易懂的圖解模式，幫助親師快速了解孩子學習上的障礙。

方便！

表列判斷法及協助管道，省去家長自行摸索的困擾。

好用！

生活教養手則、應對方式解說，為親師提供教養困境的出口。

實用！

提供正確幫助孩子的教養良方，助孩子突破學習障礙。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>