

# 《分心不是孩子的错》

## 注意力讲座系列

### 【课程目的】

注意力缺失、冲动、多动的现象是中外小学儿童最常见的行为困扰之一，他们表现的行为是不专注、活动量过大及容易冲动等，这些症状可严重到干扰家庭、学校生活，并影响他们的学习、人际关系与情绪

本课程融合生理、心理、社会、神经心理学领域，以及与行为相关的研究成果，来解释注意力缺失现象及应对方法

### 【课程收益】

- 1.正确认识注意力缺失
- 2.了解注意力缺失形成的原因
- 3.学会鉴别和诊断注意力缺失
- 4.对注意力缺失进行矫正和干预

【课程时长】3小时/0.5天

【课程对象】3-18岁孩子的家长

### 一．注意力的真相

- 1.什么是注意力
- 2.注意力对孩子的影响

### 二．注意力缺失障碍

- 1.注意力缺失的特点
- 2.注意力缺失的表现

### 3.注意力缺失形成的原因

## 三．注意力缺失的误区

- 1.注意力障碍会随着年龄增长自愈
- 2.在玩的时候注意力能集中的孩子注意力没有问题
- 3.有时夸大了注意力问题

## 四．注意力缺失的鉴别

- 1.区别智力落后
- 2.区别学习障碍
- 3.区别品行障碍

## 五．注意力缺失的类型及诊断

- 1.ADHD
- 2.ADD
- 3.诊断标准

## 六．正确面对注意力缺失

- 1.管理好自身的情绪
- 2.创造良好的成长环境
- 3.改变刺激更重要
- 4.行为矫正
  - 1) 隔离法
  - 2) 代币制
  - 3) 契约法

4) 青春期的自我监控

5) 易犯的错误

## 七. 如何治疗注意力缺失

1. 感觉统合

2. 药物治疗

3. 饮食治疗

4. 生物反馈治疗，效果不明显

5. 按摩治疗，不能确定效果

6. 感觉统合治疗，有效果但不能治愈

## 八. 用爱心和陪伴改变孩子