

一看就会的

育儿图解

帮孩子摆脱发育障碍的23项教养秘诀

发育障碍孩子的全图解教养手册

【日】杉山登志郎 辻井正次 ◎ 主编
梁铁丽 裴素玉 梁玉民 ◎ 译

学童篇



一看就会的育儿图解

学童篇



帮孩子摆脱发育障碍的23项教养秘诀

(日) 杉山登志郎 辻井正次 主编

梁铁丽 裴素玉 梁玉民 译

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的育儿图解：学童篇：帮孩子摆脱发育障碍的23项教养秘诀 / (日) 杉山登志郎, (日) 辻井正次主编；梁铁丽, 裴素玉, 梁玉民译. —北京：科学普及出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-110-08664-3

I. ①一… II. ①杉… ②辻…③梁… ④裴… ⑤梁… III. ①儿童教育—家庭教育—图解 IV. ①G78-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第134390号

HATTATSUSHOUGAI no aru KODOMO ga DEKIRUKOTO wo NOBASU! GAKUDOUHEN

© TOSHIHIRO SUGIYAMA / MASATSUGU TSUJII 2011

Original Japanese edition published in 2011 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright: ©2014 Popular Science Press.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号：01-2012-4242

出版人 苏青
策划编辑 任洪
责任编辑 侯满茹
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
排版设计 青青虫工作室
责任校对 韩玲
责任印制 张建农

出版发行 科学普及出版社
地址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮编 100081
发行电话 010-62173865
传真 010-62179148
投稿电话 010-62103315
网址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开本 787mm×1092mm 1/16
字数 122千字
印张 6.5
版次 2014年9月第1版
印次 2014年9月第1次印刷
印刷 北京长宁印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-110-08664-3/G·3666
定价 29.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

第 1 章

孩子的另类小毛病可以放任不管吗

如何理解发育障碍

- 什么是发育障碍 2
- 了解发育障碍的特性 4
- 早期成长环境至关重要 6
- 我家孩子属于哪种类型 8



第 2 章

为了孩子将来能快乐地生活

现在该做些什么

- 不当育儿方法的危害 14
- 育儿是一项长期的工作 20
- 亲属的心理健康也很重要 24
- 家长应接受相关培训 26
- 用夸奖帮助孩子成长 28
- 来自兄弟姐妹的理解 30
- 多方咨询以获得有效支援 32



学龄期应掌握的技能

- 家长与孩子共同努力的大前提 36
- 日常生活自理 进餐 38
- 日常生活自理 排便 40
- 日常生活自理 穿衣、洗脸、洗澡 42
- 日常生活自理 收拾整理 44
- 日常生活自理 学会日常生活技能 46
- 掌握身体感觉 学会放松 48
- 掌握身体感觉 运动身体 50
- 掌握身体感觉 灵活用手 52
- 掌握身体感觉 保持姿势 54
- 应对困窘行为 调整刻板行为 56
- 应对困窘行为 感觉过敏的对策 58
- 应对困窘行为 注意力不集中的对策 60
- 培养社会能力 为难时求助的技能 62
- 培养社会能力 双向交流的技能 64
- 培养社会能力 协商的技能 66
- 对情感的认知 了解自己的情绪 68
- 对情感的认知 控制愤怒 70
- 对情感的认知 控制焦虑 72
- 学习技能 读写 74
- 学习技能 算数 76
- 学习技能 记笔记 78
- 为青春期打下基础 了解自己 80
- 为青春期打下基础 适应集体生活 82



第 1 章

孩子的另类小毛病可以放任不管吗 如何理解发育障碍

首先，我们从发育障碍的基础知识开始讲起。

对于日常生活自理有困难的孩子，不要用“我的孩子有发育障碍”的观点想问题，而是本着“如何做才能改善孩子的生活质量”的宗旨来解决问题。

什么是发育障碍

● 你的孩子有这样的問題吗

也许，现实生活中，家长们往往存在着诸如“到目前为止我的孩子情况还不错”“将我的孩子归类于发育障碍不太合适”“我自己小时候也这样”的想法。但是，我们大家应该意识到的是，“发育障碍”的概念现在已发生了极大的变化。无论是否属于发育障碍，一旦孩子表现出行为困窘或不擅长的特性，应根据孩子的需要为其提供帮助。这样做一定会有益于孩子的身心成长，以及孩子将来更好地融入社会生活。

那么，哪些问题属于发育障碍呢？从发育障碍的定义来讲，广泛性发育障碍是一组发病在童年早期的心理发育障碍

性疾病，指的是孤独症（自闭症）、阿斯伯格综合征、非特异性广泛性发育障碍、学习障碍、注意力不集中/多动症以及其他与此类似的大脑功能障碍所呈现的发育问题。一般情况下不包含智能障碍，但智能障碍性孤独症仍归类于此。

有调查表明，日本有6%左右的学龄儿童，或者说一



个班会有1~2人存在发育障碍，诸如学习障碍、注意力不集中/多动症或孤独症等。总的来说，发育障碍儿童的数量，正呈现骤增的趋势。

目前，对于“障碍”的理解发生了变化。以往，主要将表面上就能看得出的异常，如视觉或听觉障碍、大脑智能障碍等定义为障碍。那些几乎没有智能障碍或是仅有轻微智能障碍的孩子，我们很难从表象上判断他们是否存在障碍。而且，这类孩子与正常发育的大多数孩子没有明显的区别。因此，以什么标准来定义“障碍”，迄今为止依然处于探讨的阶段。



● 及早帮助会让孩子终身受益

虽说如此，但是对于需要特别关爱与照顾的人群，根据他们各自的需求，必须实施相应支援与帮助。所以，让我们大家首先将此点牢记在心吧。

另外，也希望大家记住，环境的改善与适宜的处置可以使发育障碍发生改变。在发育期内，虽然有些孩子出现了明显的问题，但如果处理及时与得当的话，“障碍”可以变得不太明显，也不会造成什么困难，从而使有发育障碍的孩子有可能融入社会生活之中。

常见？问题点

孩子有点不对劲，就诊断为发育障碍吗

以提供帮助为目的而制定的判断标准与医生的医学诊断标准之间，存在着一定的差异。因此，我们并不能认为，没有医学上的诊断，孩子就无需接受帮助。

判断与诊断，为的是让孩子接受社会帮助，从而更容易融入生活。如果孩子有点不对劲，有些与众不同，我们不应该通过贴标签来诊断孩子有无发育障碍。

认可“不必消除障碍”的思考方式至关重要。虽然发育障碍本身会在注意力集中、社会活动以及学习能力等方面带来不利因素，但这些不利因素就像体质那样，可以认为是个人的特性所致。我们可以将孩子的注意力难以持续的特性，转换为下一个工作着手早的优势；可以将不达目的誓不罢休以及兴趣狭隘的特性，转换为对一件事情持之以恒的优势；可以将不擅长或很难做好事情的特性，通过给予帮助，加以改善。无论有没有发育障碍，依据每一个孩子的不同特性，为其提供相应的帮助，对孩子的成长来说，非常重要。

了解发育障碍的特性

● 另类宝宝的大脑天生有差异

近年来，有关儿童发育障碍的研究正在以日新月异的势头不断深入。其中，发现有发育障碍孩子的大脑天生与众不同的事实，是最具代表性的成果之一。

通过脑图像研究发现，孤独症（自闭症）人群与普通人群在5-羟色胺、去甲肾上腺素以及乙酰胆碱等神经递质相关的脑神经之间，存在明显的差异。另外还发现，两者大脑功能的活性方式也不同。

过去，人们曾将儿童孤独症归因于母子关系、生活养育方式等方面的问题。但是，当人们了解到大脑功能的差异之后，随即意识到以前的认知是错误的。现在，儿童孤独症是多因素疾病的学说已成定论。

有发育障碍的孩子，其大脑功能虽有差异，但并不意味着就一定“不能”。从信息处理方式不同可以断定记忆方式也不同，因此现在有一种推测，有发育障碍者也许是通过使神经辅路活性化，从而进行信息处理，并发挥其大脑功能的。也就是说，有发育障碍的孩子虽然用通常的方法行不通，但找到适合自身的方法之后，就可以由“不能”转变为“能”。

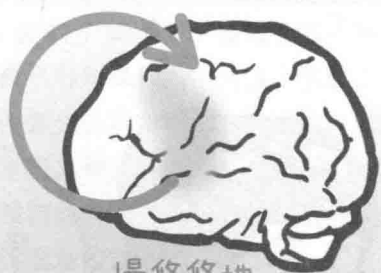
● “障碍”与“正常”之间没有明确界限

如前所述，与生俱来的大脑基础结构存在着个人差异。因此，即使发育障碍的诊断是相同的，每个人表现出来的状况也会有所不同。如果孩子具有感觉敏感但行动笨拙的双重特点，问题会变得更为严重，即使并不是特别够得上发育障碍的诊断标准。

因此，我们可以将发育障碍与一般人之间，想象为色调渐变的色谱，即谱系式分布方式。近年来，广泛性发育障碍已经被归类于以孤独症为核心的具有连续性特征的孤独症谱系障碍中。正常发育与发育障碍之间的界限并不清晰。从障碍表现较为强烈，到在社会生活中几乎没有困难，发育障碍的分布具有连续性特征。

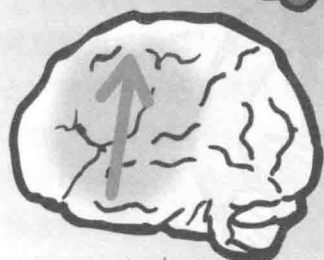
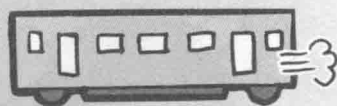
我们将发育障碍比作酒来理解的话，可能会容易一些。发育障碍，有轻重之分，宛如酒有度数较高的烈性威士忌与度数较低的柔和葡萄酒那样。而且不仅酒精浓度本身存在差异，酒喝到体内的稀释程度及表现情况也会因人而异。

◀ 以怎样的视角看待发育障碍 ▶

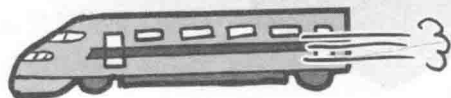


有发育障碍者大脑
信息处理方式天生
有差异

慢悠悠地



飞快地



如果将发育障碍
比作酒，其轻重程
度是连续变化的

度数的差异

50%

25%

1%



稀释情况的差异

早期成长环境至关重要

● 在生活细节中发现孩子的天性

上一节我们论述了发育障碍者的大脑基础结构不仅天生与众不同，还存在较大的个体差异。另外，环境与经历的不同，也会造成个人差异的加大。孩子早期阶段是否接受了适宜的帮助，或是否受过“虐待”，会直接影响到发育障碍状态的好转或恶化。

有发育障碍的孩子原本拥有的天生特性，应该说，是在成长环境中以症状以及行为方式一点点表现出来的。因此，我们应该一边理解当今研究对大脑基础结构的解析，一边思考环境给孩子所带来的有利或不利影响。后天环境的影响也是至关重要的。



常见 ? 问题点

到什么程度才算有障碍

发育正常与发育障碍是毗连的，从哪里开始算发育障碍，从哪里开始算发育正常，界限并不明确。现实中，有些人虽然具有发育障碍的特征，但是在社会生活中却几乎没有碰到什么困难，而有些人则满怀痛苦，生活得很艰辛。当一个人出现对社会生活不适应的症状时，往往被认定为有障碍。

● “进步慢”并不意味着“不能”

本书中所讲的个体差异，指的不是孩子针对某件事能做到与不能做到这种差异，而是指在学习某种东西或是在掌握某项技能的过程中，可以自然快速地跟上步伐与努力找到适合自身学习方式后不掉队这类行为方式上的差异。如果将这样的差别视为“障碍”的话，那么，这种障碍绝不意味着“不能”。因为孩子学习的过程虽然不同，但最后都可以到达相同的终点。

所有的孩子，都有各自的强项与弱项，但每个孩子都是无法替代的无价之宝。在“理所应当与别的孩子一样”的思想前提下，家长仅会专注于孩子的“不能”。但是，如果在“每个孩子都有弱项，较弱的地方可以给予帮助或指导”的思想前提下，家长就可以专注于孩子“怎么办才能做到”，也就可以认识到，给予孩子一些

建议与说明，有效地给孩子传授方法是家长应当做的。

有发育障碍的孩子有的从外观上很难辨别，所以常常遭到“为什么别的孩子会，就你不会呢”这类训斥。对有社会性发育障碍的孩子说“一定要和大家做得一样”，就如同对失明的人说“你看……”一样不可理喻。但这并不是说孩子与大家步调不一致就可以放任不管。孩子在掌握正确的行为方式之前，家长应该在传授方法上找窍门，开动脑筋。耐心细致地传授方法，对正常发育的孩子来说，也是十分必要的。

常见？问题点

接受治疗的话，可以痊愈吗

发育障碍的特性与天生的体质一样，会伴随终身。为了控制严重的问题行为，作为权宜之计，必要的时候也要用药，但不能从根本上去除发育障碍的这些特性。有发育障碍的孩子通过掌握调整行为方式、改善环境的本领，可以做到适应社会，生活得丰富多彩。



我家孩子属于哪种类型

● 无论诊断如何，现实中的帮助至关重要

为了帮助孩子发挥自身特长，周围的大人就要注意发现孩子的特征。当然，还必须明白，孩子固有的特征绝不是家庭教育造成的，也不是学校指导方面的问题造成的。

让孩子接受医学诊断（表1.1为儿童发育障碍的主要表现），有助于使孩子得到家庭和学校等周围人的理解和帮助。另外，在某些情况下，接受诊断有利于借助福利制度等方面的力量。但要注意，对孩子的教育从孩子出生就开始了，并且要一直持续下去。向孩子持续地提供现实的帮助是很重要的。

由于有发育障碍的孩子大脑结构与普通人有一些不同，所以在学校的日常社会生活中，有发育障碍的孩子可能会遇到一

些困难。患有孤独症的孩子通常难以理解别人的意图和身处的场合，难以自然地理解眼前的状况，容易与人发生矛盾；患有注意力不集中/多动症的孩子难以维持注意力，不擅长自控；患有学习障碍的孩子虽然智力发育没有问题，但在阅读和计算的学习中容易失误。

表1.1 儿童发育障碍的主要表现

医学诊断名称	主要表现
精神发育迟滞	语言等智力发育明显落后
孤独症	社交、交流、想象力等方面存在困难
注意力不集中/多动症	注意力不集中、多动或冲动，或两者兼有
学习障碍	读、写、计算的任何一项或多项存在困难
特定性语言发育障碍	理解别人的语言，或自己的语言表达存在困难
特定性运动功能发育障碍	手指等部位的精细活动极度笨拙

◀ 发育障碍孩子的性格及行为特点 ▶

兴趣点、关注点偏颇



交流困难

- 不擅长语言表达
- 很难同时处理多个信息



感觉迟钝或敏感



细节记忆极好

- 有着照片一般的记忆



多动、心神不宁



动作缺乏协调性



● 我家孩子是哪一种类型

很多时候，家长不愿承认遇到了难题，或出于对“障碍”的偏见，导致他们拒绝带孩子进行诊断和咨询。但是，如果否定孩子有发育障碍这一事实的话，不仅孩子自身的生活技能训练跟不上，甚至孩子有受虐待的风险。

家长可以想一想自己小时候是不需要教就能自然而然地学会，还是必须让人从头教才能学会？这样一来，会不会有种恍然大悟的感觉？采取“孩子是哪一种类型，就用哪种教育方式”这种积极的思考方式，创造有利于孩子发育的环境，是第一步。

● 家庭与学校相互理解

理解孩子，并创造适合孩子的环境，就要求家庭与学校双方相互理解。孩子做出了让人头疼的事，教师责备家庭“家教不好”不能解决问题，家长指责学校“明

常见？问题点

诊断的目的是提供更恰当的帮助

发育障碍的表现具有连续性的特质，所以难以清楚地分辨障碍与正常之间的界限。另外，在孩子的发育过程中，发育障碍的症状也会发生变化，因此，现实中存在误诊或在孩子成长的过程中诊断发生变化的情况。诊断的目的是为孩子提供正确的帮助，让孩子今后可以更容易地融入生活，所以不要拘泥于医学诊断，而要思考如何给孩子提供切实有效的帮助。

明在家里没有问题，都是学校教育的责任”也不能使情况有所改善。为了让孩子学会自控和随机应变，家长和老师都要用这样的态度来训练孩子：不管在哪里都要认同孩子自身的努力，并对孩子加以鼓励。

● 问题行为的背后有原因

家长和老师都了解孩子的特征之后，下一步是训练孩子掌握生活技能。

多数人在教育有发育障碍的孩子时，通常是一味地关注孩子的问题行为，结果往往是对孩子发怒。但是，站在孩子的角度考虑就会发现，这些令人头疼的行为背后都是有原因的。

例如，由于身体调节能力弱，不能长时间保持在座位正坐的姿势，孩子就会不停地扭动身体。还有，孩子因为无法忍受教室的喧闹，躲在狭窄的桌子下以令自己安心。如果没人教给孩子记笔记的方法，孩子自己无法自然而然地学会。

特别是孩子陷入恐慌状态时，对孩子说什么也无法让其理解，这时首先要减少对孩子的刺激，让孩子恢复平静。总之，孩子做出这些令周围人困扰的行为有自己的理由。如果这时候

我家的孩子“正常”吗

有些家长会说，孩子在家的时候很正常（无需特别帮助），这里“正常”究竟指的是什么状态呢？对于这个问题，能够回答上来的人并不多。婴儿期，孩子的行为较容易控制。在幼儿园或保育院，也不要求孩子有多高的集体生活能力。但是小学却不同，它意味着正式的集体生活开始了。孩子必须遵守集体生活的规则，此外，不断变化的刺激比比皆是。比如，自己管理物品，按照课程表学习，和同学搞好关系等。与幼儿期相比，对孩子自身能力的要求骤然提高。如果发现孩子有什么焦虑不安，家长要尝试进行咨询。

训斥孩子，只会让孩子不知所措。不教给孩子正确的处置方法，孩子的行为是不会改善的。

与小朋友发生意见分歧而生气，在动手殴打小朋友之前，意识到自己的情绪波动并进行深呼吸就可以了；与小朋友说话的时候，认真听对方的意见，才能明白自己的意见有没有确切地传达到对方那里……孩子只是不懂这些道理而已。对孩子加以指导，让孩子记住处理的方法，比起无谓地对孩子发火要有用得多。

不要用“矫正问题行为”这种负面的思考方式，而是要耐心训练孩子的能

力，逐渐增加孩子会做的事情，用正面的观点看问题。因此，不能让孩子感觉“被强迫”，而是让孩子在做好一件事之后感到“很有趣，很快乐”。如果孩子做事的时候总想着“反正我就是个废物”的话，是无法顺利做好一件事的。让孩子建立“做做看”的想法，构筑与孩子之间的信任关系，是教育孩子的大前提。

◀ 孩子问题行为的背后有原因 ▶

● 为适应环境而采取的行为

● 陷入慌乱后为了避免慌乱而采取的行为

● 学到了错误的知识而导致的行为

● 无法自然学会的行为



所有孩子都应掌握的技能

首先掌握初步技能

日常生活自理 ▶ P.38~47
放松的方法 ▶ P.48
运动身体 ▶ P.50
遇到困难时求助 ▶ P.62
针对感觉过敏的对策 ▶ P.58
个人喜好偏执的调整 ▶ P.56

下一步掌握的技能

使日常生活便利的技能 ▶ P.46
保持姿势（坐姿） ▶ P.54
灵活用手 ▶ P.52
双向交流 ▶ P.64
↓
沟通、调节情绪的技能 ▶ P.66

同时要努力做到的事情

了解自己的情绪 ▶ P.68 → 对愤怒、焦虑情绪的调整 ▶ P.70~73
了解自己 ▶ P.80 → 顺利融入集体 ▶ P.82
学习的技能（读写、算数、记笔记的方法） ▶ P.74~79

这些事情，对这类孩子尤为重要



敏感、多动型

放松的方法 ▶ P.48
针对感觉过敏的对策 ▶ P.58
对付注意力分散的方法 ▶ P.60
保持姿势（坐姿） ▶ P.54

收拾整理 ▶ P.44
对愤怒情绪的控制 ▶ P.70
双向交流 ▶ P.64
沟通及调节情绪的技能 ▶ P.66



偏执型

遇到困难时求助 ▶ P.62
放松的方法 ▶ P.48
对焦虑情绪的控制 ▶ P.72

双向交流 ▶ P.64
沟通及调节情绪的技能 ▶ P.66



迟缓型

遇到困难时求助 ▶ P.62
日常生活自理 ▶ P.38~47
学习的技能（完成课业） ▶ P.74~79

双向交流（表达自己） ▶ P.64
使日常生活便利的技能 ▶ P.46
对焦虑情绪的控制 ▶ P.72



笨拙型

运动身体 ▶ P.50
使用手和手指 ▶ P.52

收拾整理 ▶ P.44
学习的技能（记笔记的方法） ▶ P.78

注：现实中，类型之间的区别并不明显，孩子有可能同时拥有几种特征。