

Komm, das schaffst Du! Aufmerksamkeitsprobleme und ADHS

儿童注意力 训练全书

注意力障碍和多动问题家庭训练方案

〔德〕布丽塔·温特◎著 张 赟◎译 刘 靖◎主审



10类典型问题 | 34项功能训练 | 500个专业指导

德国经典儿童专注力培养

北京科学技术出版社

你的孩子有以下表现吗？

- 做事不专心、拖拖沓沓、粗心大意、丢三落四
- 过分好动、吵闹、坐不住
- 容易急躁或沮丧，自控力差

以上都是注意力障碍和多动问题的典型表现。有上述表现的孩子在日常学习和生活中会遇到各种困扰，出现学业、人际交往、亲子关系等方面的问题，这不仅会影响孩子的情绪，使孩子缺乏自信，也会阻碍孩子的健康成长。

本书提供了解决上述问题的详尽方案和大量日常训练技巧，帮助孩子进行自我调节，提高专注力、自控力，增强独立性和自信心。

该书聚焦于日常生活中与注意力障碍和多动问题紧密相关的 10 个问题，详细介绍了适用于家庭实施的训练方法。希望通过家长的帮助，提高孩子的注意力，增强孩子的自控能力，使他们能够从容应对日常生活中的各种挑战，提升自信。值得注意的是，该书既适用于有注意力问题的儿童，也能帮助一般儿童提高注意力。

——北京大学第六医院儿童心理卫生中心主任
主任医师、教授、博士生导师 刘 靖

温特作为职能治疗师，总结和积累了丰富的教育经验，结合行为矫正、正面管教、认知训练等方法，从自信、交往、自控等日常生活教育的各个方面，介绍了注意力障碍和多动问题的家庭训练方法，实用有效，可操作性强。我相信，家长和教师读过此书，一定会提高教育效率，更好地陪伴孩子一道成长。

——北京师范大学心理学院教授，博士生导师
北京师范大学临床与咨询心理学研究所所长
全国学习障碍研究会副会长
北京翔平中小学生心理教育培训学校校长 刘翔平

ISBN 978-7-5304-8578-1



定价：45.00元

Komm, das schaffst Du!
Aufmerksamkeitsprobleme und ADHS

儿童注意力 训练全书

注意力障碍和多动问题家庭训练方案

〔德〕布丽塔·温特◎著 张 赞◎译 刘 靖◎主审



 北京科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Original German title:

Komm das schaffst du – Aufmerksamkeitsprobleme und ADHS,

1st edition by Britta Winter © 2010 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2016-4534

图书在版编目(CIP)数据

儿童注意力训练全书 / (德)布丽塔·温特著; 张赟译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5304-8578-1

I. ①儿… II. ①布… ②张… III. ①儿童-注意-能力培养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 025561 号

儿童注意力训练全书

作 者: [德]布丽塔·温特

主 审: 刘 靖

责任编辑: 周 珊

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

版 次: 2017年12月第1版

ISBN 978-7-5304-8578-1 / B · 038

译 者: 张 赟

策划编辑: 郭嘉惠

责任印制: 吕 越

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 河北鑫兆源印刷有限公司

印 张: 10

印 次: 2017年12月第1次印刷

定价: 45.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

亲爱的家长和教育工作者：

非常高兴你能阅读此书并对它感兴趣。在与孩子接触的过程中，你一定会遇到各种有关注意力的问题吧？也许你自己的孩子就有类似的问题。

相信家长、教育工作者、医生和治疗师都已经发现，如今有很多孩子表现出注意力不集中或者烦躁好动的问题。这些孩子平日里要么好动、烦躁、无法集中注意力，要么异常安静、行动拖沓，连日常生活中的一些简单事务都处理不好。对许多家长来说，与这些孩子相处不是一件容易的事，甚至是前所未有的挑战。

本书旨在帮助你解决孩子在日常环境中（如家里、幼儿园里或者学校里）注意力不集中以及烦躁好动的问题。书中介绍的方法虽然无法代替专业治疗，但不失为专业治疗的积极补充。

本书所要解决的问题

- 孩子不自信时，我们应该怎么做？
- 与孩子关系紧张时，我们应该怎么做？
- 孩子异常好动或者吵闹时，我们应该怎么做？
- 孩子异常孤僻或者行动拖沓时，我们应该怎么做？
- 孩子注意力不集中、容易走神或者经常犯错误时，我们应该怎么做？
- 孩子不守规矩时，我们应该怎么做？
- 孩子无法很好地完成任务时，我们应该怎么做？
- 孩子不听从安排或者缺乏独立性时，我们应该怎么做？
- 孩子与其他同龄人相处压力较大时，我们应该怎么做？
- 孩子不积极参与课外活动时，我们应该怎么做？
- 孩子在做手工、绘画和写字等方面表现得不够灵巧时，我们应该怎么做？
- 我们如何通过创造合适的氛围和环境来支持孩子？

此外，本书也给出了一些预防措施和建议，希望能够提供一些帮助，尽可能地防止孩子因注意力问题而引发不良行为，或者防止孩子已有的不良行为进一步加剧。

并不是所有注意力不集中的孩子都患有注意缺陷多动障碍（多动症）。通常情况下，学龄前儿童难以确诊是否患有注意缺陷多动障碍，但是我们应该

该多多关注注意力经常分散或者过分好动的孩子。

你的身边肯定有这样的孩子，你肯定也遇到过前面方框中的问题。

在本书中，你可以找到上面这些问题的答案，获得大量的日常指导、建议和技巧，它们能够帮助你解决孩子注意力不集中或者过分好动的问题。

本书的目标是：让这些孩子的问题不再棘手，让你和孩子的日常生活不再充满烦恼！

也许你和我一样，不仅仅在意孩子是否足够优秀、是否能把所有的事情都做到最好，而更希望他能好好地生活，在任何地方都能找到家的感觉。尤为重要，我们希望他在漫漫人生中能够充满自信、认同自我并感受到爱的力量，同时也具备传递友谊与爱的能力。

本书提供的建议

- ◎ 关于增强孩子自信的建议。
- ◎ 关于缓和并改善与孩子之间的关系的建议。
- ◎ 关于帮助孩子规范自身行为的建议。
- ◎ 关于让孩子安静下来或者保持清醒与冷静的建议。
- ◎ 关于让孩子的注意力更加集中的建议。
- ◎ 关于帮助孩子解决问题和完成任务的建议。
- ◎ 关于帮助孩子变得更加独立、做事更有计划的建议。
- ◎ 关于提高孩子社交能力的建议。

- ◎ 关于帮助孩子建立更加积极和丰富的业余生活的建议。
- ◎ 关于增强孩子的精细动作能力和书写运动能力的建议。
- ◎ 关于为孩子创造更加完善的日常环境的建议。

作为成人，我们应该以深沉的爱、热情和尊重去面对孩子，使其成长为自信、有安全感、积极向上并且乐观的人。

因此，除了一切具体的日常指导和建议之外，我还想表达以下观点。

请不断向孩子表明，你对他是认同、重视、喜欢的，你深深地爱着他。只有这样，才能增强孩子的自信，帮助他认可自己的能力和优点。

另外，本书中的日常指导、建议和技巧对那些没有注意缺陷多动障碍的孩子也同样具有积极意义。请尝试一下！

此致

布丽塔·温特

信息提示

如果你的孩子正在接受专业治疗，本书将对你有一定的帮助。但是你应该继续向你所信任的家庭医生、儿科医生、儿童及青少年精神及心理医生或者职能治疗师寻求帮助。

绪 言 / 1

阅读指南 / 1

为什么需要职能治疗师的帮助 / 3

PART 1 有关注意力障碍的基础知识 / 7

什么是注意力 / 8

注意力问题有哪些 / 11

存在注意力问题的孩子有哪些日常表现 / 14

造成注意力问题的原因有哪些 / 16

谁能够确诊注意缺陷多动障碍 / 18

有哪些治疗方案 / 20

PART 2 日常指导、建议及技巧 / 25

孩子做事缺乏自信 / 26

“我成功了”和“勇气就是诀窍” / 27

亲子关系紧张 / 29

1. 兴趣与长处技巧 / 30

2. 日程安排和仪式化技巧 / 32

3. 我们的时间 / 36

4. 幽默与想象 / 37

5. 表扬 / 38

孩子好动不安或者异常安静 / 42

1. 马达法 / 43

2. “静下来”或“变清醒”技巧 / 44

3. 保持肌肉紧张度和日常运动技巧 / 50

4. 直立及站姿、坐姿技巧 / 52

5. AZAZ 原则 / 55

6. 注意力训练 / 56

7. 对准中心训练 / 60

孩子注意力不集中、容易出错 / 64

1. 提高基础能力练习 / 65

2. 防止走神 / 66

3. 分配性注意力练习 / 67

孩子难以遵守规则、无法完成任务 / 69

1. 发出指令 / 70

2. 建立规则 / 72

3. 分数计划 / 79

4. 逻辑后果技巧 / 90

5. 停止技巧 / 91

6. 深呼吸 / 92

孩子缺乏计划性和独立性 / 94

1. 独立性和按步骤进行 / 95
2. 大声说出来，然后积极行动 / 96
3. 提高行为组织能力 / 97

孩子与其他同龄人相处感觉有压力 / 101

1. 以身作则 / 102
2. 交朋友和培养团队意识 / 103

孩子不积极参与业余活动 / 108

1. 集中精力则一切顺利 / 110
2. 滚蛋吧，无聊君 / 112
3. 电视、电脑、手机 / 115
4. 业余活动建议 / 121

孩子做手工和书写不够灵巧 / 125

1. 灵活使用手指的练习 / 128
2. 用笔、绘画和写字练习 / 132

如何创造合适的环境以支持孩子 / 140

创造理想环境 / 142

后记 / 147

绪言

阅读指南

本书的主要内容分为两部分，第一部分介绍了关于注意力以及注意力障碍的基础知识，阐述了注意力的类型及值得关注的问题，说明了在哪些领域和日常生活场景中可以观察到孩子存在的注意力障碍。这一部分还对导致孩子注意力不集中的原因、如何界定注意缺陷多动障碍等问题进行了阐述。

本书的第二部分旨在帮助孩子有效地改善注意力不集中的问题，增强孩子的自信和独立性，提高自控力和社交能力。文中列举了10个典型的注意力不集中的问题及其表现形式，同时根据不同的日常环境（如家庭、幼儿园或者学校），以日常指导和建议的形式提出解决方法，帮助孩子达到以下10个目标。

孩子要达到的10个目标

- 增强自信。
- 改善与家长的关系。
- 改善注意力不集中的情况，提高自控力。
- 提高目标明确地控制注意力的能力。
- 提高执行新任务时的协作能力。
- 增强独立性，提高组织规划能力。
- 提高社交能力。
- 增加活动强度，提高参与课外活动的积极性。
- 增强精细动作能力以及绘画、书写能力。
- 提高环境适应能力。

你可以任意选择自己感兴趣的主题、问题和建议，不必逐字逐句地阅读本书！

期待你从本书中获得启发并尝试书中的一些方法，也请你问问孩子这些方法是否有效，他是否有所改变以及如何评价这些方法。如果方法偶尔无效，也不要担心会伤害孩子，孩子能够真切地体会到你的努力并对你心存感激。

如果我在本书中要求你严格规范自身的行为，请不要感到诧异。作为成人，我们是孩子的榜样，我们的一言一行都会对他产生影响。因此，我们要以身作则，适当地改变自己的行为，这是帮助孩子进步的最好方法。

写作本书时，我时常反思自己的教育方式，问自己有哪些方面做得还远远不够。与你一样，我也一直在努力。对任何细微的改变带来的积极效果，我都感到惊喜。我想，最重要的一点就是，我们在不断地进行观察和反思，并将改变视为继续前进的动力。

如果你的努力未见成效或者孩子的情况有所恶化，请务必寻求专业帮助！

本书最后还附有可供剪裁的卡片，再次清楚明了地展示了那些最重要的方法和建议。

为什么需要职能治疗师的帮助

职能治疗师对儿童在幼儿园、中小学和社会生活中的自理能力及日常行为能力进行分析并提供专业治疗、日常训练计划、环境适应性训练以及面向家长、教育工作者的专业咨询。

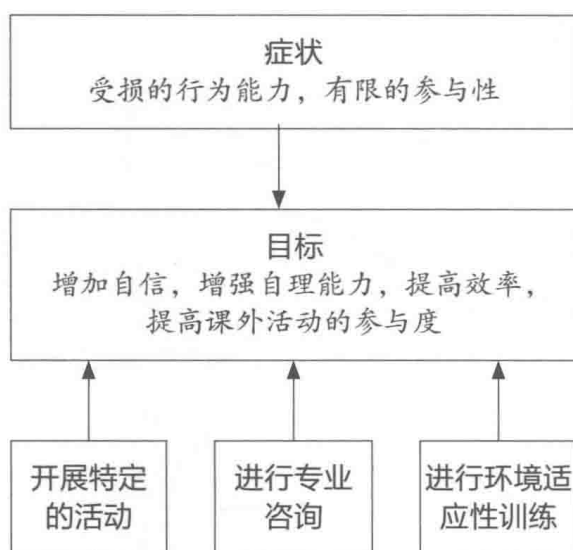
作为儿童日常生活指导专家，职能治疗师以增强儿童在日常生活中的行为能力、独立性和参与意识为工作目标。

为什么需要职能治疗

注意力不集中通常会导致儿童日常行为能力及自控能力受损，因此，职能治疗是一种重要的儿童注意力障碍治疗方法。

德国大约有4500个职能治疗诊所，其中大部分专为儿童设立。除了身体协调性、感觉统合、行为发展方面的问题以外，注意力不集中是大部分儿童

最常见的问题。因此，治疗注意力障碍是职能治疗师在儿童治疗领域的核心任务，如下图所示。



职能治疗所针对的症状、治疗目标及治疗方法

职能治疗师经过专业培训，拥有专业资质，在儿童注意力障碍的治疗和咨询方面经验丰富。他们掌握着多种特殊的诊治方法，是解决儿童注意力问题的好帮手。他们针对个人及群体开展注意力及自我管理能力的训练，这些训练已被众多科学研究证实是有效的。

与儿童关系密切的人群（如家长、教育工作者），在治疗环节中起着举足轻重的作用。通过咨询，他们将获得许多关于儿童发展与注意力培养的信息，得到有效的启发和协助，从而在日常生活中更好地帮助儿童。同时，他们还将学习如何优化环境（如儿童房、教室等）。借助专业咨询，职能治疗的一些基本原则能够不断被应用到儿童注意力障碍治疗的全过程中。

在本书中，作为一名经验丰富的职能治疗师，我总结了许多方法、建议及日常指导，与家长和教育工作者一起为解决儿童注意力问题而努力。

为什么需要我的帮助

我是两个孩子的母亲，1987年成为一名职能治疗师。1988年，我在德国文斯托夫创办了一所职能治疗诊所。自那时起，我就特别关注在注意力、自我调节能力、协作能力等方面存在问题的儿童（尤其是患有注意缺陷多动障碍的儿童）。我知道，这类儿童及其家庭通常承受着较大的压力。其实，借助专业的治疗和有针对性的建议，这些问题是可以得到解决的。

除了是职能治疗师，我还是“治疗与知识教育中心”（针对职能治疗师进行认证与培训）的创始人，并经常就儿童职能治疗的相关主题进行演讲、举办讲座。基于教学实践以及对现有治疗方案的研究，我出版了针对存在注意力问题和患有注意缺陷多动障碍的儿童的治疗指南。此外，我还跟一位同事一起研发了一套职能治疗的父母训练方案，为那些注意力不集中、缺乏自我调节能力和行为组织能力且正在接受治疗的儿童的家长提供有价值的专业解释和日常指导。

我一直坚信，职能治疗提供的日常指导一定能够帮助患有注意缺陷多动障碍的孩子战胜困难。现在，这一点在业内已经通过越来越多的实例得到了证实。我对此深感欣慰，并由此获得了继续前进的动力，这也是我写作此书的原因。

PART 1