

上课注意力不集中, 都是 ADHD 惹的祸? (下)



上期回顾: 不少家长向宝妈求助, 孩子上课不专心怎么办, 部分家长表示还带孩子去医院看ADHD, 经过干预之后呢, 效果还是不错的。那么上课不专心, 都是这个ADHD惹的祸吗? 宝妈就此请教了上海12355青少年服务台心理咨询专家顾凯宛老师。顾老师为大家普及了ADHD是怎么回事。那么, 对于ADHD如何干预, 会有什么副作用吗?

文: 杨力佳

宝妈: 针对ADHD, 还是会通过一些药物来进行一些干预, 那么家长又担心是否有副作用, 该不该干预呢?

顾凯宛: 如果不干预, 反而在耽误孩子的学习。我们有很多的家长担心说, 孩子会不会因为吃药把脑子给吃笨了, 但是, 这个药, 我告诉你, 它就是兴奋剂。最早的时候, 当世界上刚刚发现有ADHD这个症状的时候, 你知道吗, 最早是用咖啡来干预的, 咖啡不就是为了保持兴奋吗?

宝妈: 一谈到这个ADHD, 很多家长还是比较纠结的: 一方面怕孩子万一被扣上这帽子, 之后要再脱掉会比较难了; 另一方面家长又担心通过药物进行干预, 这药吃了之后, 会不会让自己小孩的思维、反应变迟钝, 那事实是这样的吗?

顾凯宛: 随着人的发展, 就是随着小朋友从幼儿到儿童到少年, 他的神经慢慢发育以后, 他的那个注意力缺陷会改善的。但是也不排除有终身的, 为什么



呢? 就是在他幼儿时期被发现的时候, 他的症状就比较严重了。那么这个医学手段呢, 就是你刚才说的第二个问题: 用药的问题, 家长都是很害怕的, 那么在这里呢, 我们就要科普一下了——为什么要用药, 用的是什么药? 这个注意力缺陷呢, 主要是这个神经的兴奋度不够, 它不兴奋, 神经的不兴奋导致它一会儿就疲

软了, 就涣散了。那用的药物呢, 分成两种, 一种是短效的, 一种是长效的。那个短效的呢, 就是吃一粒, 管一天, 让他可以跟其他的小朋友基本保持同步, 哪怕时间稍微短一点, 但至少能跟上这个学习的步伐。

宝妈: ADHD是由发育早晚导致, 其实, “静待花开”的话也是可以的, 但是

毕竟孩子有学习任务在身, 所以我们还是要采取一些干预措施来帮助他跟上大部队。那么还有个问题要注意的是: 虽然这是一个生理发育的问题, 但是不要因为这生理问题影响到孩子的自尊心受伤, 或者次生、发展出一些心理问题。那么, 当他觉得自己有这个多动症, 要吃药, 会不会对孩子的自尊心有影响?

顾凯宛: 恰恰相反, 如果家长不干预的话, 这个小孩自尊心肯定会受打击。因为, ADHD不仅是让孩子坐不住, 而且还导致同伴关系很糟糕——当孩子坐在教室里涣散的时候, 他就会去招惹其他小朋友, 人家别的小朋友会很烦的。

宝妈: 听了顾老师的话, 我觉得很多家长都放心了, 之前很多的误解、偏差, 都得到了一个很好的纠正。那其实说到底的话, 如果孩子在这方面真有一些问题, 我们不要有抗拒或害怕心理, 还是要及时跟老师沟通, 然后如有需求的话, 去做一些相关的咨询, 可以帮助孩子尽早地摆脱这个困扰, 让他可以更健康、更快乐地走上成长之路。

如何帮孩子收心?

记者 刘春霞

开学快一个月了, 依然有很多家长在询问, 如何帮助“野”了一个暑假的孩子收心, 尽快适应学习节奏?

在建平香梅中学的老师看来, 新学期开学初, 会有部分同学难以进入学习状态, 影响学习效果, 所以要学会启动与唤醒专注的学习状态。而运动是启动与唤醒这种状态的一种有效方式。“同学们可以结合自身兴趣和生活条件自主选择活动方式, 每天至少进行半小时的体

育锻炼。这样可以消除疲劳, 提高大脑的血氧含量, 促进大脑活动, 既健身又悦心。”

不少心理老师都表示, 乐观的心态塑造是驾驭情绪的艺术, 积极的心理暗示是调整心态的法宝。不妨时常在心中播种积极的自我对话, 比如“我能够勇敢地迎接每一个挑战”, 或是“又到了探索新知识、激发新兴趣的学期, 我满怀期待”, 用正向的话语激励自己, 坚信内心的力量与无限可能。

面对孩子开学可能会出现莫名的焦虑、烦躁、情绪低落等情况, 家长需要理解并接纳孩子的情绪变化, 给予他们足够的情感支持, 减少责备和埋怨。

心理老师建议家长, 要与孩子保持开放、诚实的沟通, 了解他们的想法和需求, 尤其是处在青春期的初中生, 渴望得到的是理解和尊重, 家长切记要在理解和尊重孩子的基础上和谐沟通, 避免激发孩子叛逆情绪。

值得一提的是, 对于电子产品的使用, 很多家长采取的都是开学后“禁用”。对此, 心理老师认为, 应该逐步引导孩子减少电子产品的使用, 切忌急躁、强制孩子立刻停止娱乐活动、强制没收电子产品。家长可以和孩子共同制订计划, 无论是对电子产品的管控, 还是新学期学习目标的制定, 都要与孩子以过程为导向制订计划。这样有助于孩子集中精力, 明确做法, 关注过程, 从而避免患得患失, 最后目标自然会达成。