



请到我们的网址查询更多详情：
www.feelosophers.com.sg



简介



Ms Vivian Ong (王玮雯)

教育心理学家
ADHD患者

Feelosophers Child Psychology 董事长/创办人

专科: 特殊教育

我们致力于支持 4 到 18 岁有有特教需求的学生，特别是在主流教育环境中的学生(例如等等)。我们提供以下的服务：

诊断/评估

- 注意力缺陷/多动症 (ADHD)
- 数学/阅读/书写障碍
(Dyscalculia/Dyslexia/Dysgraphia)
- 自闭症 (Autism Spectrum)



防治

- 情绪困扰
- 社交困难
- 阅读/书写困难
- 执行功能困难
- 干扰性行为



改变我们的视角和心态

与其把焦点放在ADHD学生的缺陷和病症，不如用个体差异的角度来看待和理解学生的强项和困难。

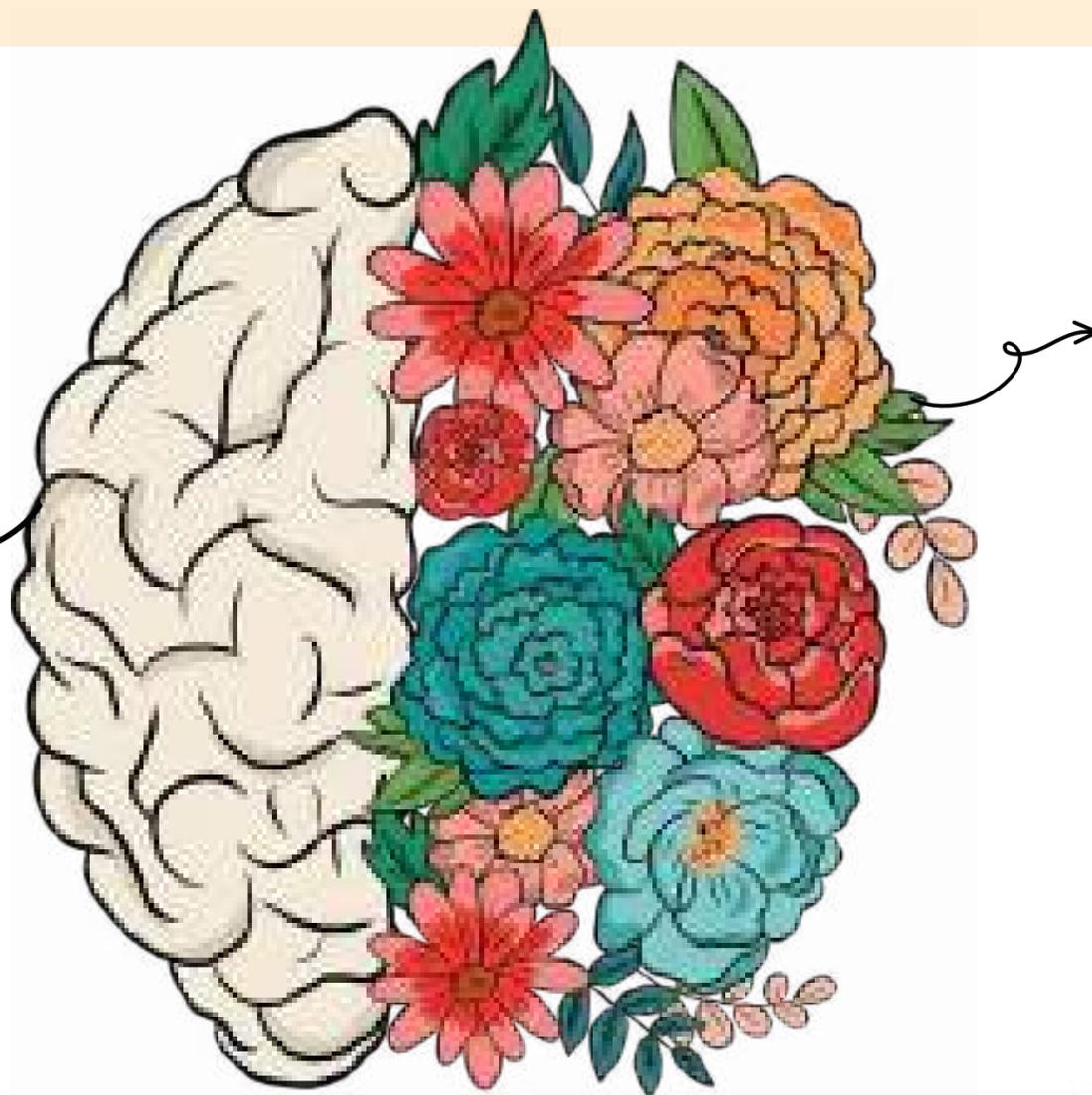
ADHD不是一种缺陷，而是个人大脑的发育和信息处理的差异。

神经/大脑多样性

描述一些**神经功能差异**的术语。这意味着不同的人可能有不同的思维、学习和处理事情的方式。

主张各种神经系统差异应当像其他社会标签一样被承认和尊重。

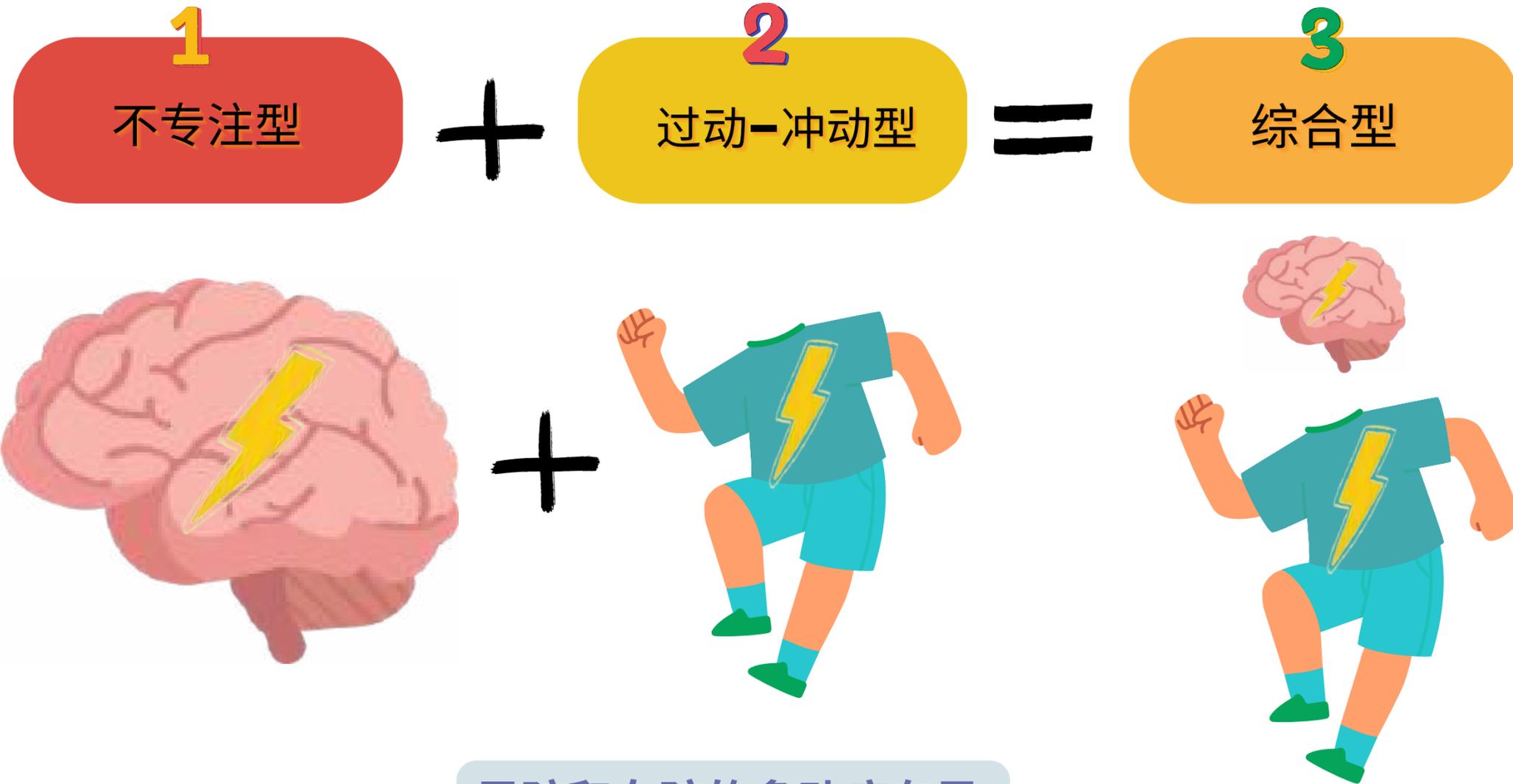
神经/大脑典型者
大脑发育和处理信息的速度和方式
与其他同龄人相似的人



神经/大脑多样者
神经多样性的人因大脑的发育和信息处理的差异(速度和方式)，使他们的行为较独特也从不同的角度看待世界例如自闭症、注意力缺陷多动症、天才儿童、阅读障碍、焦虑症等。

关于注意力缺陷多动症

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)



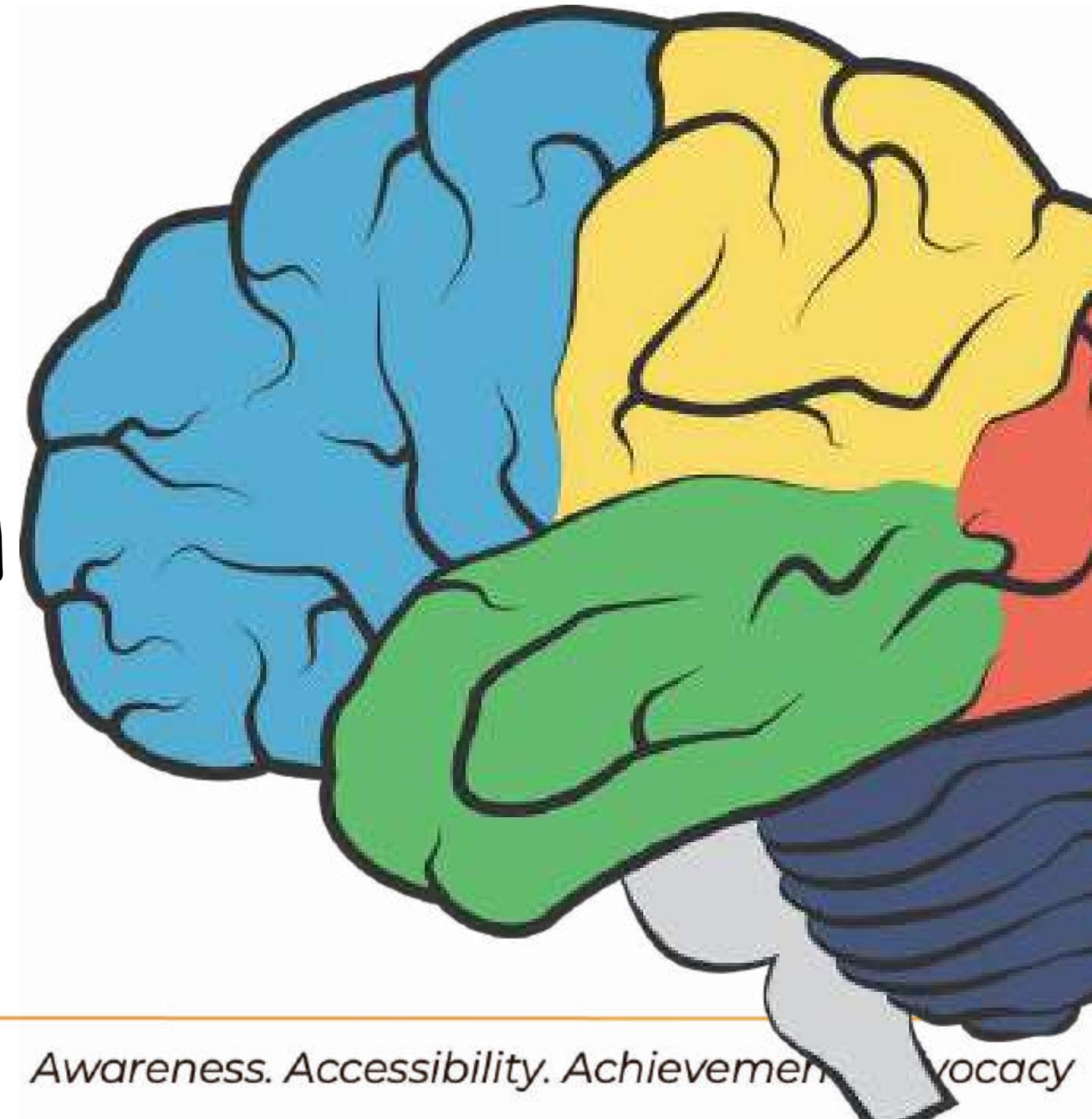
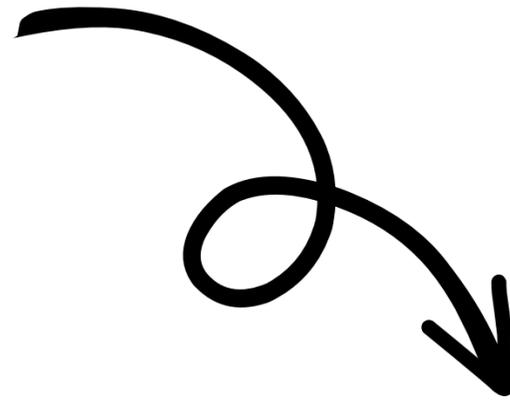
男孩和女孩的多动症有异
女孩更有可能掩盖自己的多动症，但她们的注意力不集中症状仍然很明显
(但在某些情况下很微妙)

注意力缺陷過動症主要是由於大腦神經功能（脑的化学物质或结构），尤其是**前額葉**、邊緣系統的功能異常所導致

前額葉 (**Frontal Lobe**)

负责执行功能 (**executive functioning**):

记忆、判断、分析、思考、操作，对人的思维与行为表现有重要作用，是智力相关的脑区



虽然不能明确地肯定成因，目前的研究推测大可能与家庭基因遗传有关。其他可能的成因包括在孕期时大量饮酒，或在前額葉边缘长脑瘤或脑损伤

执行功能

执行控制或认知控制

核心执行功能包括抑制、工作记忆和认知灵活性

1

抑制



- 功能：自我控制能力，涉及注意力、行为、意志、想法、情感和个人欲望的控制。
- 抑制困难：
 - 组织/整理能力较弱（东西凌乱，叙事/办事/写作无秩序）
 - 规划和策略的困难，无法独立地设定目标
 - 需要很多鼓励和激励去完成任务
 - 容易分心（除非对活动感兴趣）
 - 反抗 / 犯规 / 违抗指示
 - 难以抵制诱惑
 - 情绪调节的困难，情绪波动较大，反应过度
 - 冲动行为，难以顾虑任务的重要或紧迫性
 - 依赖他人指导来解决问题

2

短暂/工作记忆



- 功能：涉及听觉和视觉，帮我们专注重要的信息并排除不相关的想法，帮助注意力。
 - 短暂记忆：把信息短暂地记在心内
 - 工作记忆：将信息牢记在心并操纵它，例如：数学心算，跟从多步骤的指示
- 短暂/工作记忆困难：
 - 不能跟从多步骤的指示
 - 难以理解和吸收知识
 - 经常需要反复提醒或指示

3

认知灵活性



- 功能：适应/改变的能力，创造性思维，从不同角度理解他人和解决问题
- 短暂/工作记忆困难：
 - 难以发起和终止行动
 - 改变思想
 - 接纳他人的想法
 - 难以适应环境和日程的变化
 - 难以适应新情况、环境、想法和方式
 - 一意孤行

(Q) 为什么我的孩子在学校能控制自己但在家却不能?



隐藏或压抑 (MASKING)

- **隐藏或压抑**他们所经历的困难和症状
- **ADHD伪装**的例子：看着说话者的眼睛来假装在听，或者通过重复他人的短语和话语来假装参与对话
- Alice 有**强烈的讨好型人格和自我意识**，所以她研发不同的**应对策略**，以便在学校表现为“好学生”
- 药物的效果帮助压抑症状



放学后的情绪崩溃 (AFTER SCHOOL RESTRAINT COLLAPSE)

- 这种现象经常在家中发生，孩子在长时间上学后或周末出现更多**情绪爆发**
- 通常因为在学校压抑自己的困难和情绪一整天或一整个星期，导致**情绪过于崩溃**而难以再保持情绪控制。

ADHD学生在课堂上的临床表现

注意力不集中

- 很容易被周围的声音、人或事物分散注意力
- 经常坐立不安，例如：玩弄文具/头发/指甲
- 容易受到外界刺激的干扰
- 无法持续关注一件事，或逃避需要投入精力的事情
- 由于分心或走神而难以遵循指示
- 在指导/课程中做白日梦，发呆
- 避免或者不喜欢需要集中注意力的任务
- 常丢失给他们的文件



多动/冲动

- 难以等到轮到自己
- 忙个没完，动个不停
- 手脚或身体上的动作很多
- 难以在教室或其他场合保持静坐
- 话多，打断提问者，答案脱口而出，不太考虑行动/言语的后果
- 反抗/犯规/违抗指示
- 会干扰或打断别人的说话
- 难以遵守常规的规定



情绪管理

- 情绪高敏
- 过度反应
- 难以自我调节
- 情绪波动较大
- 容易焦虑或生气



ADHD学生在课堂上的临床表现

社交/人际关系

- 与同学发生冲突
- 因冲动行为或注意力缺陷被常被老师惩罚或责备，也同伴排斥
- 做事不计后果而影响同伴们
- 一意孤行，不能接纳同伴想法
- 情绪高敏，容易被他人影响



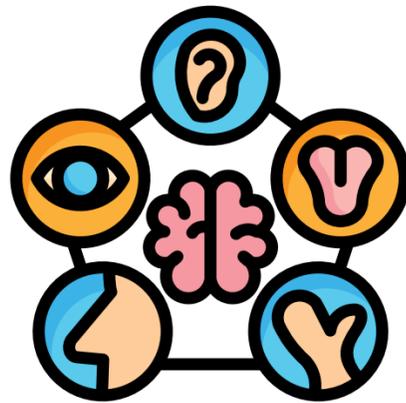
学习

- 学习表现不稳定
- 无法注意细节，粗心大意
- 有困难学习较复杂或多步骤的概念
- 需要长时间完成功课
- 写作的困难
- 做事没有条理
- 容易忘记自己的物品或自己要做的事情
- 约有20%到三分之一的注意力缺陷多动症学生也有学习障碍



感统统合

- 很多ADHD的学生也有感觉统合失调。感觉统合是指个体将自己身体与周围环境接触的信息，通过感觉（如：视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、前庭平衡觉、本体感受觉等）送到脑部并做出反应。
- 感官低/高敏，例如：活动量过高或过低、情绪调节不佳，疼痛反应过高/低，对声音或杂音/灯光/衣物质感较敏感
- 本体感觉（proprioception）和前庭觉（vestibular），（例如：动作缺乏协调性、平衡感差、容易跌倒或撞到，精细动作困难（例如：写字、系鞋带）





筛查症状的工具

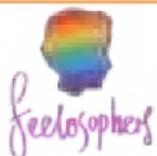


对于下面的每一项，请圈出最能描述这个孩子的答案。0=一点也不；1=有一点；2=经常；3=非常经常

30

注意力不集中症状

1.	无法注意细节或在学校作业、工作或其他活动中粗心出错（例如，忽略或错过细节，工作不准确）	0	1	2	3
2.	很难在课堂上、和别人对话或长时间阅读时集中注意力	0	1	2	3
3.	无法专心听别人说话，即使是当面对他/她说（即使没有任何明显的干扰，心思似乎也在别处）	0	1	2	3
4.	很难听从指令或者无法完成学校功课（例如，开始任务但很快失去注意力并且容易分心）	0	1	2	3
5.	很难组织任务和活动（例如难以管理连续任务；难以保持个人物品；工作混乱、无序；时间管理能力差；无法按时完成任务）	0	1	2	3
6.	回避、不喜欢或不愿意从事需要持续脑力活动的任务（例如学校作业或家庭作业；对于年龄较大的青少年和成年人来说，准备报告、填写表格、审阅长篇文章）	0	1	2	3
7.	丢失完成任务或活动所需的物品（例如，学习用品、铅笔、书籍、工具、钱包、钥匙、文件、眼镜、手机）	0	1	2	3
8.	很容易受到外界刺激的干扰（对于年龄较大的青少年和成年人来说，可能包括不相关的想法）	0	1	2	3
9.	在日常活动中容易忘记事情（例如做家务、处理琐碎事；对于年龄较大的青少年和成年人来说，回电话、支付账单、赴约）	0	1	2	3



多动症状

10.	坐立不安、手或脚动个不停，或在椅子上坐不住（身体蠕动不止）	0	1	2	3
11.	在不适当的场合离开座位（注意：青少年或成年人可能仅限于焦躁不安的感觉）	0	1	2	3
12.	无法安静地玩耍或参与休闲活动	0	1	2	3
13.	难以安静地玩耍或参与休闲活动	0	1	2	3
14.	忙个不停或无法安定地坐着（例如，在餐厅、会议中无法长时间保持静止或不自在；旁人可能会觉得焦躁不安或难以跟上）	0	1	2	3
15.	说话很多，无法安静，就算是在不适当说话的时候和场所里（例如，课堂进行中，图书馆，电影院）	0	1	2	3

冲动症状

16.	问题未完成，答案就脱口而出（例如，完成别人的句子；在谈话中等不及轮到自己）	0	1	2	3
17.	无法排队等待，活在一项活动或游戏和人轮流，等自己的机会	0	1	2	3
18.	打断或打扰他人（例如，插话、游戏或活动；可能未经询问或未经允许就开始使用他人的东西；青少年和成年人可能会打扰或直接管他人正在做的事情）	0	1	2	3

您第一次注意到经常或非常频繁发生的行为大概是什么时候？

这些症状是否会在两个或更多环境中影响此人的行为？ 是 否

影响在哪里？（圈出所有适用的选项） 家庭, 学校, 社交





结果分析

“注意力不集中”的部分：如果有六题以上给了2或3的评分，表示这孩子可能有注意力不集中型的症状。

“多动”和“过动”部分（合并）：如果有六题以上给了2或3的评分，表示这孩子可能有“过动-冲动型”的症状。

*注意：这只是一个筛查症状的工具，并不用于诊断。请咨询专业人士进行注意缺陷多动障碍（ADHD）的评估和诊断。



诊断评估

诊断原因?

- 考试辅助工具:
 - 加时 (多出10%到25%)
 - 老师的提示
 - 较安静的课室
- 诊断清晰
- 药物
- 防治的指标

年龄?

- 四岁以上

费用

- 根据公共或私人路线而有所不同。有关更多信息, 请参阅解锁多动症。
- 公立医院/大学: 25新币起。
- 私人: 2000新币以上

(问) 公立还是私立? 需要考虑的因素

- 费用
- 紧迫性
- 等待时间

谁能进行诊断评估?

- 教育或临床心理学家
- 儿科医生
- 精神科医生 (诊断和药物治疗)

心理学家 v.s. 精神科医生

- 心理学家: 全方面的测试, 测试时间较长 (大概需要2星期到2个月), 费用可能较高, 不能分配药物
- 精神科医生: 适合症状非常明显地符合病症的孩子, 适合青少年和成人, 测试时间快 (30分钟到一小时), 费用可能较低, 可以分配药物

诊断过程 (私人诊所)

诊断过程因场所和个人工作方式而异。诊断时间也因评估类型和复杂性而异。

初步评估



(数周)

- 需要老师和家长的观察，因为症状必须出现在两个或以上的环境(在学校或家庭)
- 临床访谈
- 家长和老师填上有关的评量表
- 集合老师的观察

初步咨询



了解家长和老师的关注
填上问题行为筛选量表

分享报告

综合研判/准备报告

(数周)

- 分析和研究结果
- 准备心理报告 (6到25页)

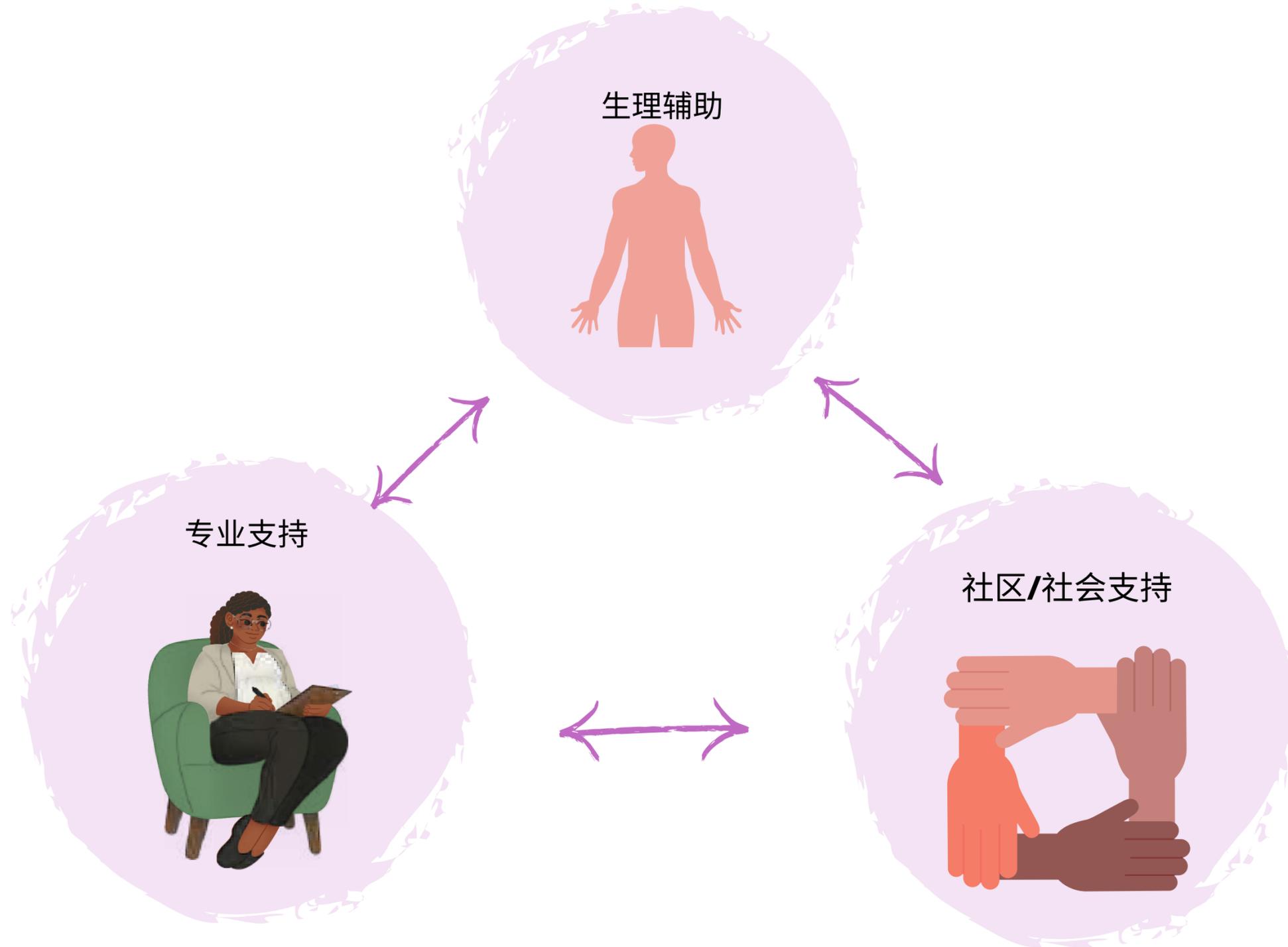


与孩子进行评估

(2到8小时)

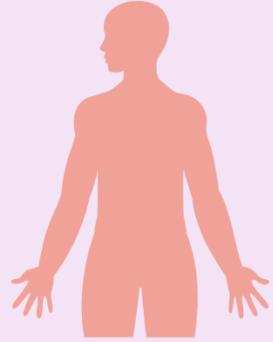
- 标准化评估，例如：智力测验，学术测试，注意力测试，等等
- 访谈孩子
(适合年龄较大的孩子)
- 临床观察
- 课室观察

如何支持有注意力缺陷多动症的儿童？



如何支持？

生物因素



- **药物** - 咨询您的精神科医生/儿科医生
- 每天进行30分钟的**运动**
- 确保充足的**睡眠**并注意睡眠健康
- 避免过度摄入含糖**食品或咖啡因**
- 补品: **Omega-3 脂肪酸**

- **重新构建**对孩子的想法: “不能”与“不想”
- 增长对ADHD的**理解**并与支持精神多样性想法的人士合作
- **重新调整环境** (例如, 减少干扰、选择座位、适当走动、使用感官工具)
- **支持看护者 (老师/家长)** - 照顾特教小孩时间不容易的事。看护者每天承受很大的压力。研究证明特教小孩的家长比其他家长有更大的可能性患上忧郁或焦虑症。这是一段漫长而有意义的旅程。请记得照顾好你自己!
- 参加研讨会和培训来**提升自己的技能**
- 确保老师/家长拥有良好的支持系统, 加入网上的**支持小组** (例如, Unlocking ADHD!)

社区/社会支持



如何支持有注意力缺陷多动症的儿童？

专业支持



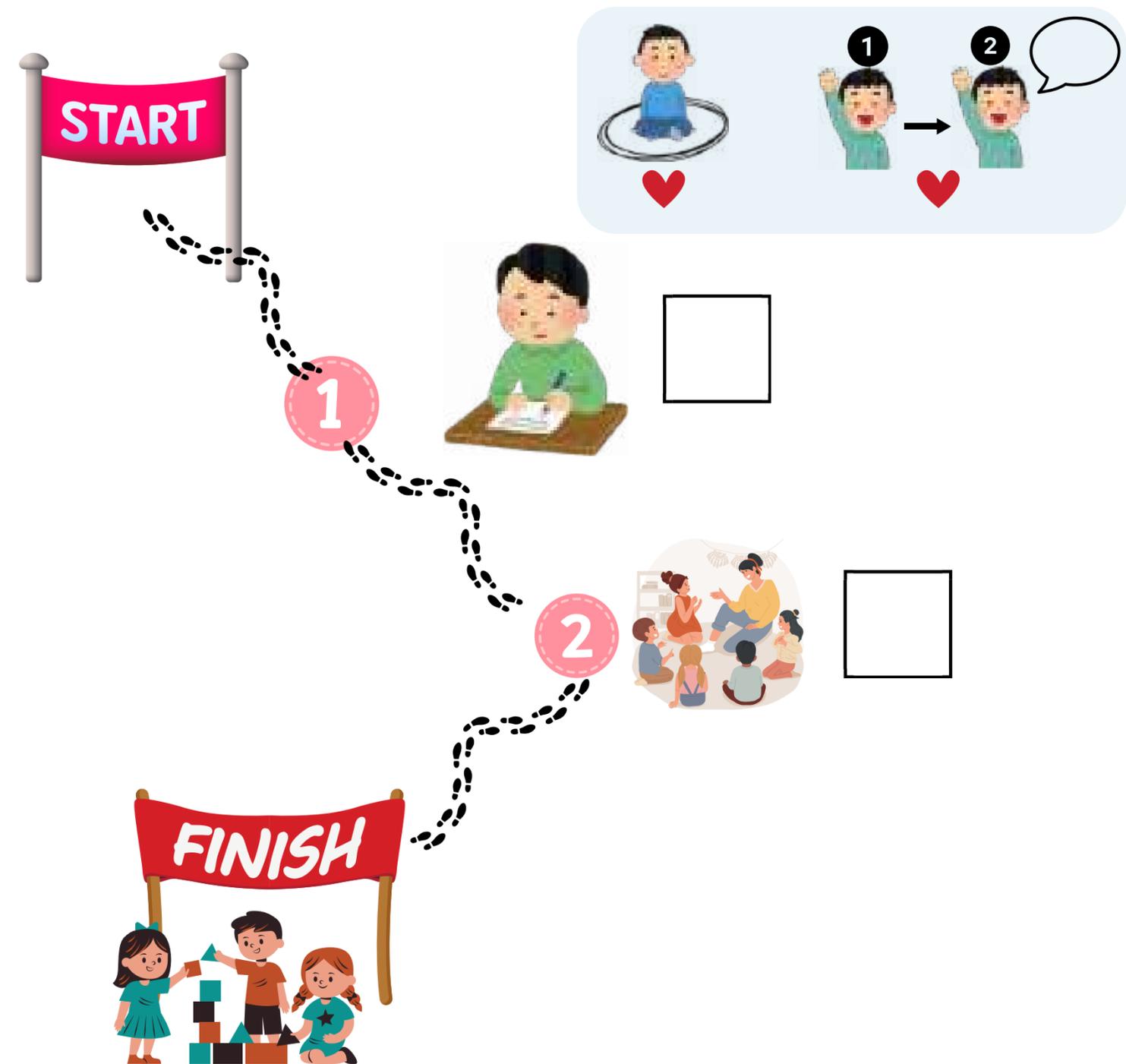
- **老师扮演了最大的角色！** 您的观察和支助是最重要的
- **教育 (Educational Psychologist)/临床(Clinical Psychologist)心理学家：**
 - **情绪调节** - 帮助他们意识到自己的感受和想法，同时提供情绪管理的策略（例如通过认知行为疗法，辩证行为疗法）
 - **心理教育** - 培养自我意识，教小孩意识到个人的强项和困难。如果可以，增长他们对ADHD的意识。
 - **心理辅导** - 很多ADHD的青少年都有焦虑症或忧郁症的共患。
 - **沟通** - 赋予和鼓励他们适当地表达自己的需求和界限
 - **执行功能** - 指导他们在组织和计划方面的能力
- **感统治疗师：** 感统治疗师 (Occupational Therapist) 可以提供感觉统合的协助。
- **其他专业人士：** 语言治疗师 (Speech Therapist), 绘画治疗师 (Art Therapist), 辅导员 (Counsellors), 学术治疗师 (Educational Therapist) 等等

专注/多动

- 重新**调整环境**（例如，适当减少不必要的干扰或诱惑、选择座位、适当走动、使用感官工具）
- 注意力缺陷多动症人士拥有一个以兴趣为驱动的大脑。利用他们的兴趣来激励他们！（例如，奖励系统，将他们的**兴趣融入学习**中）。
- 给学生**温馨提示**：例如，随机轻轻地敲学生的桌角，但不要太引人注目。建议敲打其他几位学生，避免仅关注某一为学生。
- 许多患有注意力缺乏多动症的孩子在手忙时会更容易集中注意力。可以让学生用不会发出声音的**感官工具**。
- **用学生的名字**：可以将他的名字作为课文中的一个角色，或包括在句子内。
- 在上课时有**适当的活动时间**。你也可以派学生当**小帮手**，让学生帮忙提东西到办公室或课室。
- 提供**高结构和一致性**的课室规矩和惯例
- **教导**适当的行为、问题解决能力和情绪管理技能
- 使用**视觉材料**而不是口头指令，以减轻短期记忆的负担（例如，写下步骤，逐步说明, 视觉时间表）。
- 说话时，尽量与学生保持眼神接触。
- 把**感官参与课堂**中。（例如，让他们触摸棉布或羊毛，以更好地理解18世纪的衣物。）
- 通过图片或字卡让课程更具**互动性**。
- 通过摇铃以提示新课程或主题的开始。



未能认字/阅读的孩子



认字/阅读能力较好，比较独立的孩子

1. 听写练习1 (5个字)

2. 阅读: 课本第40页到42页

休息10分钟

1. 写作: 完成第一段



情绪

- 提供一个**安全且不带批评**的分享空间，让他们表达自己的想法和感受
- **“成年人也有困难”** - 成人可以让担忧和不适的感受变得正常化，并示范有用的应对方式。
- 关注孩子的**优点**，并慷慨地给予赞美。许多有注意力缺陷多动症的儿童因重复的负面经历（如被训、学业困难、友谊问题）而有较低的自尊心。帮助提升他们的自信心！
- 在指出你喜欢看到的行为时要**具体**（例如：“您的孩子在没有提醒的情况下完成了作业。”不仅是说“做得好！”，你可以说“你没有提醒就完成了作业，真棒！”）
- 尝试**正念活动**（例如，冥想、瑜伽）
- 共同调节情绪 - 通过自我调节来实现共同调节
- 鼓励青少年使用以下**应用程序**来促进情绪意识和正念：
 - Calm - 引导冥想
 - Headspace - 引导冥想
 - Three Good things - 感恩日记
 - Clarity CBT Thought diary - 情绪与思维日记

执行功能

- **一次专注于一件事情**：减少任务切换，问一个问题（而不是多个问题），将活动和任务分解为明确的步骤
- 为日常活动建立**例行程序和结构**
- **指示简短而明确**
- 使用**视觉计时器**来调整时间或管理定时任务。可以尝试使用 Be Focused（适合较大孩子）和 Little Timer Hatch 计时器（适合较小孩子）
- 鼓励青少年使用应用程序来记录任务和截止日期（例如，Google 日历、Asana、Notion）



谢谢!

