



执行功能 - 大脑的控制中心

总结

- 执行功能是一系列的心智技能。这些技能帮助孩子们集中注意力并规范他们的行为。
- 随着时间的推移和您的帮助，孩子们会逐渐发展这些技能。
- 您可以帮助您的孩子在家中及学校发展执行功能。

什么是执行功能？

执行功能是大脑的“控制中心”。它是一系列的心智技能，包括工作记忆、冲动控制、注意力和灵活思维。

执行技能帮助儿童在他们的日常生活中完成如下事情：

- 管理大量新信息，忽略干扰
- 计划他们需要做的事情
- 发现学校作业中的错误
- 做出决定，而且如果计划有变能灵活应对
- 管理思想和情感，以便他们能够集中注意力并规范自己的行为。

我们的执行功能都会有遇到困难的时候，尤其是在我们感到疲倦、饥饿或有压力时。

执行功能困难

您可能注意到您的孩子比其他孩子在这些技能上需要更多支持。他们可能：

- 容易分散注意力
- 对于安排生活与计划他们需要做的事情感到困难
- 难于遵循指示或完成日常任务，比如准备好去学校
- 冲动并且有时打扰别人
- 对于社交关系或与他人玩耍感觉困难
- 容易对他们需要做的事情感到无措





帮助您的孩子发展执行功能的建议

- 给予简单易懂的指示。
- 将步骤化大为小。
- 在家中保持规律的作息，有助于孩子规划并完成日常活动。
- 使用图片、分步列表或图表来向您的孩子展示该做什么。
- 对于大些的孩子，用时间表、日志或电子备忘录提醒。
- 在困难任务中设立休息时间 - 有些孩子发现停顿和走动有帮助。
- 立即表扬和奖励您的孩子的努力。
- 一起做能帮助发展这些技能的游戏，诸如猜谜、积木、纸牌或棋盘游戏。

要找到对您的孩子最好的办法，可能需要一点时间。

请记住，您的孩子需要您的大量帮助和赞扬来练习和继续发展他们的执行功能。

参考资料:

[Executive Function | The Kids Research Institute - CoLab](#)