



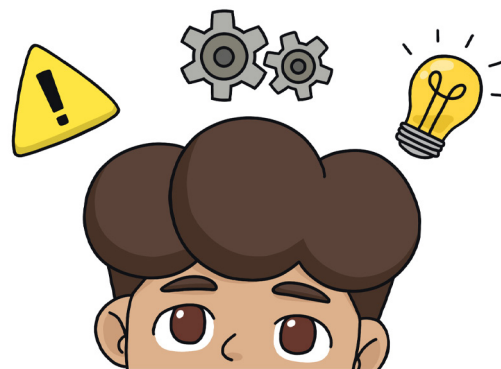
什么是注意力、调节力和专注力？

总结

- 注意力与专注力帮助我们专注一项活动并排除干扰。
- 调节力是一种理解我们的情绪并管理我们的行为的能力。
- 如果您担心孩子的注意力、调节能力和专注力，请与孩子的老师、医生或其他健康专家交谈。

注意力与专注力

集中注意力意为能够专注一项活动 - 并且保持专注 - 同时排除任何干扰。能够专注于一项活动可以帮助孩子们不断尝试，直到他们学会或完成一项任务。注意力的重要性也体现在遵循一系列指示方面，诸如“把你的午饭和帽子放在你的书包里，然后穿上鞋。”



调节力

“自我调节”是一种理解自我情绪并管理自身行为的能力。有时，我们的情绪或我们需要完成的任务会令我们感到不知所措。学习自我调节需要时间以及他人的帮助。

成人可以通过与孩子们在一起、帮助他们理解自己的感情，从而帮助他们学习调节自己的情绪与行为。这称为“共同调节”。在注意力、调节力和专注力方面有困难的孩子们可能比其他孩子需要更多的帮助以实现共同调节。

您可以通过以下办法帮助共同调节：

- 当您的孩子觉得无措时与他们在一起
- 帮助他们说出或描述他们的感受
- 静静地坐在他们旁边，表达您的关心
- 为他们提供有用的方法来应对他们的感受，例如活动身体、休息、交谈或画画。

有的孩子喜欢被拥抱。其他的可能只想在他们感到某种强烈情绪时有您在旁边。



注意力、调节力和专注力困难

在这些能力方面有困难的孩子们可能：

- 容易分心，尤其是在做一些他们觉得有挑战性的事情时
- 难以记住他们需要做的事情
- 在社交能力及交朋友方面有困难
- 需要帮助来理解自己的情绪和管理自己的行为
- 需要更多的休息来活动身体
- 发现很难在任务之间切换，尤其是当他们不得不停止做自己真正喜欢的事情时
- 需要帮助来计划他们需要做的事情，甚至是诸如准备去学校这样的例行活动
- 难以放松并入睡。

请记住，所有孩子有时都会在注意力、专注力和调节能力方面遇到困难，这是正常的。

如果您担心孩子的注意力、调节能力和专注力会影响他们的以下方面，请与孩子的老师、全科医生或其他健康专家交谈：

- 学习
- 身心健康
- 与他人的关系