



新

從專心出發—— 提升幼兒的自我管理表現

同時適合專業人士／家長參加

補充資料

提升ADHD孩子的自我 管理能力小貼士

研究顯示，ADHD孩子的自我管理比一般孩子弱，往往在日常生活中面對種種困難。要提升孩子的自我管理，成人須逐步增強孩子的自我覺察能力(例如：了解自己的覺醒狀態)，接著可引導他們運用適當的策略(例如：感覺活動)調節自己的狀態以提升專注表現，並教授他們有系統地處理生活事務的方法(例如：做事四部曲)。另外，適當的活動(例如：有趣的遊戲)及環境調適(例如：環境及流程編排、視覺提示、成人正面的鼓勵)也相當重要，可提升孩子的學習動機，讓他們重拾自信，改善日常自理、學習及遊戲時的表現。

「佢上堂個陣唔似其他同學咁專心，坐唔定，四圍望，又周身郁。點解呢？」
「我叫佢要專心啲，佢好似聽唔到，依然故我！」

孩子能否「專心」，從來都是每個家長十分關注的問題。原來，專注力不單對孩子的學習十分重要，還影響他們在日常生活中(包括自理、學習及遊戲)的自我管理表現。

本講座著重理論和實踐，職業治療師會運用「個人－環境－活動」理論(PEO Model)，分析孩子不專心的成因及問題所在，並讓家長和老師先了解孩子的個人能力及發展需要，並配合適當的訓練活動及環境調適安排，提升他們在日常生活中的自我管理表現。家長便可以從小培養孩子良好的專注力，為他們日後的成長發展奠下重要的基礎。

講座內容

家長和老師會掌握提升孩子專注力及自我管理的技巧：

- 從個人、環境及活動三方面認識影響專注力的因素
- 了解不同的覺醒狀態和調節狀態的方法
- 用各種遊戲「玩」出專注力
- 介紹專心做事四部曲
- 幫助孩子提升自我管理能力的策略

對象：有專注力不足及／或過度活躍徵狀的幼稚園或初小學童的家長及老師

導師：協康會職業治療師 楊志凱先生

日期：15/2 及 22/2/2020(星期六)

時間：上午9:30 - 下午12:00

地點：觀塘平安福音堂(九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心6樓G室)

名額：60

費用：\$400 **APED會員\$350**

即時網上報名

