



# 我的孩子有多动症? 我该怎么办?

专家观点:在孩子经过医院诊断后,再结合心理辅导改善

## 学习优秀 琴艺出众 珠海两学生 被香港演艺学院录取



郑雅文(粉红衣)、尹润涵,在兰青(女)岑健威两位钢琴老师的指导下合奏钢琴曲。  
本报记者 朱习 摄

自从今年9月开学以来,每到周末,12岁的郑雅文和17岁的尹润涵一大早就经过港珠澳大桥,到香港演艺学院学习青少年音乐课程。

尽管年纪不大,这两位才女在钢琴界却已然小有名气,不仅开过公益音乐会,还在多个全国比赛甚至国际比赛中崭露头角。她们是如何走上音乐之路,又怎样练就钢琴演奏技艺的呢?

### 斩获多个知名钢琴比赛大奖

很小的时候,郑雅文一听到钢琴的声音就会非常兴奋,“因为年龄太小,直到4岁半才送她去学琴,师从陈芳老师。”郑雅文的妈妈说,郑雅文在珠海市香洲区实验学校就读时,从三年级开始经常会下午请假在家练琴,一练就是三四个小时,然而郑雅文却并没有因此耽误学习,靠着自己的努力,她的考试成绩始终保持年级前五名。

郑雅文是个爱笑的姑娘。7岁那年,郑雅文摔断了胳膊,她打着石膏完成了英国皇家音乐学院联合委员会的等级考试。

2013年,郑雅文在珠海爱儿兰琴行学习钢琴,2014年起师从香港钢琴家岑健威老师。虽然学琴之路漫长且艰辛,但良师的指导,再加上自己的刻苦努力,使郑雅文的琴技有了很大的提升:11岁通过了英皇钢琴八级考试,还曾获得第三届澳门亚太青少年钢琴公开赛总决赛一等奖、第62届GROTRIAN高天国际钢琴比赛中国区赛区第六名等荣誉,品学兼优的她还曾获得“广东省优秀少先队员”“最美南粤才艺少年”等称号。

与郑雅文同样在爱儿兰琴行学习钢琴、师从兰青老师和岑健威老师的尹润涵,9岁开始学钢琴,中考时以唐家中学年级第四的成绩考入珠海市第一中学,现在是一中一名高三学生。保持学习领先的同时,她的钢琴技艺不断提升,2016年通过英皇

八级考试,并在第五届日本滨松国际青少年钢琴家比赛中国赛区选拔赛中,获得少年B组二等奖,2017年获得第五届澳门-亚太青少年公开比赛少年C组一等奖第二名等荣誉,2019年以48分(满分50分)通过英皇AR-SM文凭演奏考试。

“其实家里人都担心学钢琴会耽误她学习,但是孩子喜欢,我们也愿意全力以赴支持她。”尹润涵的妈妈郭晓红说。

### 获得香港演艺学院录取通知书

为了让更多人感受到音乐的魅力,去年12月,前山市民艺术中心与珠海爱儿兰琴行联合举办了一场公益钢琴音乐会,郑雅文和尹润涵在舞台上娴熟的表现,印证了“台上一分钟、台下十年功”这句话,跌宕起伏的旋律使在场的观众听得如痴如醉。

“学音乐能坚持5年以上是很不容易的,能取得不错的成绩更不容易。”兰青老师说,“两个人都非常有天赋,尹润涵学什么都很快,郑雅文对于音乐有自己的理解和想法。”

从今年3月起,她们开始为香港演艺学院青少年音乐课程班进行准备,并顺利通过两轮面试和一轮笔试。7月底,她们收到了来自香港演艺学院的录取通知书。

能够顺利通过考试,她们觉得自己是幸运的。读高三的尹润涵即将面临高考,但丰富的音乐学习经历增强了她面对生活、学习压力的能力,也让她更加热爱音乐。她说:“我想考入香港演艺大学继续深造,希望将来能够从事相关职业。”

今年9月,郑雅文成为了珠海市梅华中学的一名初中生,她表示,在新的起点上,她会继续对钢琴心怀热爱,一如既往地在学习路上走下去,“今后我也当一名优秀的钢琴家”。

(本报记者 廖明山 王晓君)



### 案例

家长:我的儿子今年7岁,平时精力充沛,嘴巴特别能说,脾气很大,不如意就会发脾气,他不听话时我们的教育方式也比较粗暴。他今年刚上一年级,因不能集中听讲,上课总是影响他人,上着课他就乱跑,坐不住也听不进,管教多次效果不好,有人说他是多动症,我不太清楚什么是多动症?我也非常的苦恼,如果是多动症我该怎么办?



### 分析

珠海幸福树心理有限责任公司祥云姐姐:我们不能轻易说孩子就有多动症,根据你的表述,建议你带孩子去市妇幼保健院等相关医院进行诊断。在这里,我们可以先来了解一下多动症孩子的特征:

1. 注意力障碍:注意力不集中,容易受周围环境影响,对出现新的刺激容易引起反应。记忆保持的时间较短,识记过程的速度较慢,容易遗忘;

2. 活动过多:精力旺盛、坐不住、兴奋不安、话多、爱管闲事、做事粗糙;

3. 冲动任性:表现情绪难以自控,急躁、易激动、好发脾气、不顾后果;

4. 抽象思维发展缓慢:概括能力缺乏,缺乏计划安排,学习困难;

5. 心理变化:不合群、孤僻、倔强、不听劝告不服管理、自卑、执拗,逆反心理严重。

针对孩子目前的状况,可以在孩子经过医院诊断后,再结合心理辅导改善目前的状况。

在这里我分享一下与多动孩子心理辅导的工作感受:

1. 多动的孩子精力过剩、兴奋不安、情绪不稳定、

话多坐不住、不能有压力。通过说教让他安静下来几乎不可能,如果用简单粗暴打骂的方式更不可取。

2. 在注意力上,可以先运用精神转移的方法来让他的精力集中在某件事情或物品上。对孩子要有耐心,劝导他去做些他比较感兴趣的事情。对孩子不要过度关注,这样往往会使孩子感到有压力,最好以一种轻松愉快的方式来对待他。

3. 区分孩子是否伴有发育延迟或行动障碍,如果是单纯的行为多动和注意力障碍,心理辅导重点在行为教育,通过行为举止的正确引导,再结合孩子的家庭教育情况,给孩子充分的关爱很重要。

4. 多让孩子学习画画、涂鸦,让他专注在一件事情上,心思很容易就可以沉静下来。

5. 让孩子多运动,各种运动可以释放他的精力,这样也可以让孩子安静下来。

6. 多让孩子听听轻音乐。优美的旋律可以让精神放松,也可以让他多听故事看动画片,温和的声音与平稳的语调能给孩子安全感,还能从中学习到很多道

理和知识,也能让其安静下来。

7. 多做手工游戏。手工可以锻炼孩子的手指,可以缓解精神压力,同时可以发挥孩子的创造性。我们咨询师的沙盘很适合孩子发挥其创造力,对缓解孩子压力,帮助孩子将精神集中在一件事上有很大的帮助。

8. 家庭环境和社会教育要相结合。在家庭里父母关系和睦,在学校里老师给孩子温暖空间,切莫对待孩子过于严格。只要他们的多动行为能控制在一个不太过分的范围内,就可以了,家长和老师不应过于苛求。

9. 加强注意力集中的培养。应逐步培养静坐集中注意力的习惯,先可以从20分钟开始逐渐延长时间,比如陪伴他一起看书、听故事,听完后给他展示的机会,让他说说内容和想法,并给予一定的奖励,让孩子有成就感。在学校,老师可以把他们安排在第一排座位上,以便在上课时能随时得到老师的监督和指导。如果孩子课堂上集中注意力方面有所进步,及时给予表扬、鼓励。

(本报记者王晓君 整理)



### 参与方式

欢迎您扫描二维码,加入“教子有方”微信群,将您在教育过程中遇到的烦恼告诉我们,我们将在本报“教子有方”栏目中,就最热门、读者最关心的问题,邀请专业心理咨询师或资深教育界人士进行探讨,答疑解惑,给出意见和建议。

