

多动症儿童行为管理的教育策略

蔡 晨

杭州市临平区妇幼保健院 浙江 杭州 311199

摘要：注意缺陷多动障碍（ADHD）俗称多动症，是儿童期常见的神经发育障碍，多动症儿童普遍存在注意力不集中、活动过度、冲动任性等行为问题，严重影响其学习、社交与身心健康发展。行为管理作为改善多动症儿童行为表现的核心手段，教育策略的科学性与针对性直接决定干预效果。本文界定核心概念，分析多动症儿童行为特征与成因，梳理行为管理的相关理论基础，重点探讨学校环境下的行为管理教育策略，构建家庭与学校协同管理体系，为教育工作者、家长提供系统、可操作的行为管理方案，助力多动症儿童规范行为、提升社会适应能力，促进其全面发展。

关键词：注意缺陷多动障碍（ADHD）；多动症儿童；行为管理；教育策略

引言：儿童期是身心发育的关键阶段，注意缺陷多动障碍（ADHD）已成为影响儿童健康的重要问题，其发病率呈逐年上升趋势。多动症儿童的注意力不集中、活动过度、冲动等行为问题，不仅会导致学习效率低下、学业成绩落后，还会影响其社交能力发展，引发亲子矛盾、师生冲突，对儿童长远发展造成不利影响。因此，深入研究多动症儿童行为管理的教育策略，结合其行为特征与成因，依托科学理论，构建学校与家庭协同的干预体系，对帮助多动症儿童纠正不良行为、提升社会适应能力，具有重要的理论与实践意义。

1 多动症儿童行为特征与影响因素分析

1.1 核心概念界定

明确本文核心概念，为后续研究奠定理论基础。注意缺陷多动障碍（ADHD）即多动症，是一种发生于儿童期，以注意力不集中、活动过度、冲动任性为核心特征的神经发育障碍，常伴随学习困难、社交障碍等问题，其发病与神经发育、环境、家庭等多种因素相关，需通过科学干预实现行为改善。多动症儿童特指被专业医疗机构确诊为注意缺陷多动障碍，存在明显注意力不集中、活动过度、冲动等行为问题，且该行为持续6个月以上，影响学习、社交与日常生活的儿童。行为管理是指通过科学的教育、干预手段，引导儿童纠正不良行为、养成良好行为习惯，优化行为表现的过程，是多动症儿童干预的核心手段。

1.2 多动症儿童的主要行为表现

多动症儿童的行为表现具有鲜明特征，主要集中在注意力、活动量、情绪与社交四个方面，且个体差异明显。注意力方面，表现为注意力难以集中，易受外界干扰，上课难以专注听讲、频繁走神，完成作业时粗心

大意、拖延磨蹭，难以长时间专注于单一任务。活动量方面，表现为活动过度，在课堂上随意走动、打闹、摆弄物品，课间过度奔跑跳跃，难以安静休息，甚至影响他人正常活动。情绪与冲动方面，表现为情绪不稳定、易激动、易怒，遇到挫折易哭闹、发脾气，行为冲动缺乏思考，常出现冲动性发言、争抢物品、攻击他人等行为。社交方面，表现为社交能力薄弱，难以与同伴友好相处，缺乏合作意识，因行为问题易被同伴孤立，亲子、师生关系也易出现紧张^[1]。

1.3 行为问题的成因分析

多动症儿童行为问题的产生并非单一因素导致，而是生物、家庭、学校、社会多因素共同作用的结果。生物因素是基础，主要包括遗传因素与神经发育因素，家族中有ADHD病史的儿童发病概率更高，大脑前额叶发育不完善、神经递质分泌异常，会导致注意力调控、行为控制能力下降。家庭因素是重要影响因素，父母教养方式不当、家庭氛围不和谐，如过度溺爱、严厉打骂、父母关系紧张，会加剧儿童行为问题；家长对多动症认知不足，忽视早期干预，也会导致行为问题持续加重。学校因素方面，课堂环境不适、教学方式单一、教师对多动症儿童关注不足、教育方法不当，会影响行为干预效果。社会因素方面，不良社会环境、同伴影响，以及对多动症儿童的偏见与歧视，会增加儿童心理压力，诱发不良行为。

2 多动症儿童行为管理的理论基础

2.1 行为主义学习理论

行为主义学习理论是多动症儿童行为管理的核心理论基础，主要包括斯金纳的操作性条件反射理论与班杜拉的社会学习理论。操作性条件反射理论认为，行为

的形成与强化密切相关,正向强化可促进良好行为的形成,负向强化可减少不良行为的发生,该理论为行为干预中的正向引导、奖惩机制提供了理论支撑,通过对多动症儿童的良好行为给予及时奖励,对不良行为进行合理干预,帮助其规范行为。社会学习理论认为,儿童的行为通过观察、模仿他人获得,多动症儿童的不良行为可能源于对他人行为的模仿,因此,通过树立榜样、引导儿童观察学习良好行为,可实现行为改善,为行为管理中的榜样示范策略提供理论依据。

2.2 认知行为理论

认知行为理论强调认知与行为的相互作用,认为儿童的不良行为源于不合理的认知,通过调整认知可实现行为改善。该理论认为,多动症儿童的冲动、注意力不集中等行为,与自身不合理的认知相关,如对任务难度的错误判断、缺乏自我控制意识等。基于此,行为管理中可通过引导多动症儿童认识自身行为的问题,纠正不合理认知,提升自我认知与自我调控能力,学会主动控制自身行为^[2]。同时,该理论注重通过训练儿童的认知策略,如注意力训练、思维训练等,提升其注意力与行为控制能力,为行为管理中的认知干预策略提供理论支撑。

2.3 生态系统理论

生态系统理论认为,儿童的发展是其与周围环境相互作用的结果,环境中的家庭、学校、社会等因素共同影响儿童的行为表现。该理论将儿童所处的环境分为微观系统、中观系统、宏观系统,微观系统包括家庭、学校,中观系统是家庭与学校的互动,宏观系统包括社会文化、政策等。基于此,多动症儿童的行为管理不能仅关注儿童自身,还需优化家庭、学校环境,加强家校协同,构建良好的生态环境,形成行为干预的合力。该理论为家庭与学校协同管理策略的构建提供了重要理论支撑,强调多环境、多主体协同干预的重要性。

2.4 积极行为支持(PBS)理论

积极行为支持(PBS)理论以“尊重、支持、干预”为核心,强调通过积极的方式预防不良行为的发生,而非单纯的惩罚,注重为儿童提供支持性环境,帮助其养成良好行为。该理论认为,多动症儿童的不良行为是其应对环境的一种方式,通过分析不良行为的成因与功能,制定针对性的支持策略,优化环境、调整任务,满足儿童的合理需求,可有效减少不良行为。积极行为支持理论注重正向引导与个性化干预,强调关注儿童的优点与进步,通过正向强化、环境支持等方式,帮助多动症儿童建立良好行为,为行为管理中的正向引导、个性化干预策略提供了理论支撑。

3 学校环境下的行为管理教育策略

3.1 物理环境与课堂结构的优化

学校物理环境与课堂结构的优化,是改善多动症儿童行为表现的基础,可有效减少外界干扰,帮助儿童集中注意力。物理环境方面,合理安排教室布局,将多动症儿童的座位安排在讲台附近、安静且干扰少的区域,避免其受到他人活动的影响;教室内部减少多余装饰、鲜艳物品,保持环境整洁、安静,降低外界刺激;设置专门的活动区域,供儿童课间释放多余精力,避免课堂上过度活动。课堂结构方面,优化课堂流程,明确课堂规则,将课堂任务分解为简单、可操作的小任务,避免任务过于复杂导致儿童产生畏难情绪;合理安排课堂节奏,穿插互动环节与休息时间,缓解儿童注意力疲劳,帮助其持续专注于课堂学习。

3.2 教学指令与任务调整策略

针对多动症儿童注意力不集中、执行能力弱的特点,调整教学指令与任务,提升其学习参与度与任务完成度。教学指令方面,指令需简洁、明确、具体,避免冗长、复杂,采用口头指令与书面指令相结合的方式,重复关键指令,确保儿童理解要求;指令下达时语气温和、坚定,配合手势、表情,吸引儿童注意力。任务调整方面,根据多动症儿童的能力水平,调整任务难度与数量,降低学习难度,减少任务量,避免儿童因任务过重、过难产生挫败感;将学习任务与儿童兴趣相结合,采用游戏化、情境化的方式设计任务,激发儿童的学习兴趣,提升其完成任务的积极性;允许儿童分段完成任务,给予充足的时间,及时给予鼓励,增强其自信心^[3]。

3.3 行为干预与正向引导策略

行为干预与正向引导是学校环境下多动症儿童行为管理的核心策略,注重以正向强化为主,减少不良行为的发生。建立明确的课堂行为规则,将规则具体化、可视化,让儿童清楚知道什么行为是允许的、什么行为是禁止的,规则制定过程可邀请儿童参与,增强其认同感。实施正向强化策略,当儿童表现出良好行为,如专注听讲、认真完成作业、主动遵守规则时,及时给予口头表扬、物质奖励、积分奖励等,强化良好行为;对不良行为采用温和的干预方式,如眼神提醒、轻声提示、暂时隔离等,避免严厉批评、打骂,帮助儿童认识自身行为问题,主动纠正不良行为。同时,注重行为的及时反馈,让儿童清楚自身行为的对错,明确改进方向。

3.4 社会技能与情绪管理训练

针对多动症儿童社交能力薄弱、情绪不稳定的问题,开展社会技能与情绪管理训练,提升其社会适应能

力。社会技能训练方面,通过情境模拟、角色扮演、小组活动等方式,教给儿童基本的社交技巧,如主动打招呼、友好分享、礼貌沟通、合作相处等,引导儿童在实践中运用社交技能,学会与同伴友好相处;针对儿童的攻击行为、冲动行为,开展专项训练,教给儿童正确的情绪表达与冲突解决方式,减少不良社交行为。情绪管理训练方面,引导儿童认识自身的情绪,如开心、生气、难过等,教给儿童合理的情绪宣泄方式,如倾诉、深呼吸、适当运动等,帮助儿童学会控制自身情绪,避免情绪冲动引发不良行为;通过心理辅导,缓解儿童的心理压力,增强其情绪调控能力。

4 家庭与学校的协同管理策略

4.1 家庭中的行为管理策略

家庭是儿童行为发展的重要环境,家长采取适宜管理策略对多动症儿童至关重要。建立稳定家庭结构与规律作息提供可预测环境,每日起床就餐作业入睡时间相对固定,减少混乱引发焦虑。家庭规则应简明具体全家一致,如完成作业后才能看平板、说话要轮流、物品归还原处,规则数量不宜过多,张贴醒目处反复提醒。正向关注与鼓励同样重要,家长需刻意发现孩子良好行为及时肯定,如今天作业完成很专注,奖励额外故事时间。多动症儿童常被批评包围,正向关注有助于修复亲子关系增强合作意愿。指令下达技巧需学习,确保目光接触、简短清晰、一次一事,避免远距离喊话。任务分解是日常管理有效工具,将整理书包准备上学等复杂任务分解为步骤清单,孩子逐项完成打钩获得成就感^[4]。情绪管理家长需做示范,自己情绪失控时暂停冷静,用言语表达感受而非爆发,孩子从观察中学习。特殊时间如作业时段需创设安静环境关闭电视,定时休息缓解压力。家长需关注自我情绪,参加支持团体或咨询学习,避免孤立无援。

4.2 家校合作机制的建立

建立完善的家校合作机制,加强学校与家庭的沟通

对接,形成行为管理的协同合力,提升干预效果。建立常态化沟通机制,通过家长会、家访、电话、微信等方式,定期沟通儿童在学校与家庭的行为表现,分享行为管理经验,及时发现问题、解决问题;教师及时向家长反馈儿童的课堂表现、进步与不足,家长向教师反馈儿童的家庭行为情况,共同制定个性化的行为管理方案。开展家长培训活动,邀请专家为家长讲解多动症儿童行为管理的知识与方法,提升家长的行为管理能力;组织家长交流活动,让家长相互分享育儿经验,相互支持、共同进步。建立家校协同干预小组,由教师、家长、心理教师组成,共同跟踪儿童的行为变化,及时调整行为管理策略,确保干预的一致性与持续性。

结束语

多动症儿童的行为管理是一项系统性、长期性的工作,需要依托科学的理论基础,结合儿童的行为特征与成因,构建学校与家庭协同的教育策略体系。本文通过分析多动症儿童的行为特征与成因,梳理行为管理的相关理论,重点探讨了学校环境下的物理环境优化、教学调整、行为干预、技能训练等策略,构建了家庭行为管理与家校协同机制,为教育工作者与家长提供了可操作的实践方案。未来,需持续关注多动症儿童的个体差异,优化个性化行为管理策略,加强家校社协同,为多动症儿童营造良好的成长环境,助力其全面、健康发展。

参考文献

- [1]彭双迎,唐建荣,梁雪兰.普教教师对多动症儿童教学管理能力策略研究[J].绥化学院学报,2024,44(4):96-98.
- [2]洪淑好.“动”起来,让多动症儿童融进来——多动症儿童班级管理策略[J].亚太教育,2022(22):30-33.
- [3]彭双迎,唐建荣,梁雪兰.普教教师对多动症儿童教学管理能力策略研究[J].绥化学院学报,2024,44(4):96-98.
- [4]张茜.给多动症儿童家庭的教育建议[J].中小学心理健康教育,2024(17):74-77.