

# @家长,6岁前是孤独症干预黄金期

## 这三大常见误区要避免

4月2日是“世界提高自闭症意识日”。自闭症,又被称为孤独症。孤独症儿童主要有两大典型表现:一是社交沟通和互动存在明显困难;二是兴趣狭窄、喜欢重复固定的行为或动作。

其中,社交障碍是最核心的问题。孤独症最主要的干预方式是科学的康复训练。6岁前是干预黄金时期,越早开始效果越好。

据央视新闻



去年底,上海市女性社会组织嘉年华活动现场展示的孤独症儿童及其家庭制作的手工艺品  
新华社资料图片

### 干预重点是提高社交能力

孤独症康复干预的目标集中于纠正孤独症儿童的缺陷行为,拓宽局限兴趣范围并减少重复刻板行为,减少或消除挑战性行为及问题行为,最终改善孤独症儿童功能性和适应性行为问题,提高孤独症儿童及其家庭生活质量。

其中,提高孤独症儿童社交沟通能力也是重点。在孤独症干预领域,应用行为分析是具有公认循证依据、广泛应用的科学干预手段,而将应用行为分析理念应用于家庭、融入生活,更是提升孩子社交能力的关键路径。如果能把应用行为分析的科学研究方法应用到日常生活中,并让家长在家就能坚持实施,对提高孩子的社交能力会有非常明显的帮助。

### 家庭干预三大常见误区

#### 误区一:重认知、轻社交

有的家长把孩子的日常干预重心过多放在认知训练上,偏离了提升社交沟通能力这一核心目标。很多家庭对孩子进行较为刻板的训练,重认知、轻社交。不少家长干预一段时间后,孩子依旧存在被叫名字时反应少、不太看人、不大表达需求、很难和人来回互动等问题。也就是说,孩子似乎学了不少知识,但很难和他人产生有效联结。孤独症儿童的认知干预是儿童能力提升的关键,具有十分重要的作用。但孤独症干预不能只盯着认知训练,社会沟通与互动能力应当是干预的重要内容。

#### 误区二:存在“外包心理”

有的家长认为,康复主要是机

构和老师责任,“把孩子送去训练”就完成了主要任务。事实上,一天中,孩子在机构的时间有限,在家与家人相处的时间更长。若社交技能只在训练室里出现,回到家却没有自然使用的机会,就容易出现家长所说的“在机构会了,回家就不会了”的情况。

从应用行为分析的角度看,这就是缺乏自然环境中的泛化与维持。泛化,简单来讲就是让孩子把学到的本事,从训练室用到真实生活里——无论是在家里还是在学校,面对不同的人、不同的场景,都能用出来,而不是只在上那一会儿;而维持,就是指学会之后能一直保持住,不会过几天就忘,甚至退步。

家庭不仅仅是机构训练的补充,更是社交能力形成、泛化和维持的重要地点。

#### 误区三:希望孩子能快速进步

还有的家长希望孩子只是和别的小朋友一起玩就能够学习和掌握社交能力,能够尽快缩小与同龄人的差距。但如果孩子还缺乏共同注意、轮流意识、简单模仿和功能性沟通等最基本的能力,就被直接置于复杂的集体场景中,孩子往往很难适应集体环境。这不仅无助于孩子提高社交能力,还会给孩子带来挫败感,出现更多的问题行为。更有效的干预路径,通常是从一对一亲子互动开始,到与熟悉的成年人及其他孩子的小范围互动,再逐步过渡到集体互动。

### 提高社交能力试试这样做

耐心等待,不急于求成。孩子的每一个微小进步,比如一次眼神

对视、一句简单回应、一个主动动作,都值得肯定和鼓励。给孩子足够的反应时间,不要催促、不要打断。孩子出现退缩、抵触情绪时,及时暂停,安抚孩子的情绪,再慢慢引导。接纳孩子的不足,尊重孩子的节奏,用耐心陪伴孩子慢慢成长,远比追求速成更重要。

正向强化,多鼓励少批评。居家干预中,要坚持正向强化原则,多表扬、多鼓励、多包容。及时给予语言表扬、肢体拥抱或吃小零食等奖励,让孩子知道这样的行为是被认可的,从而增加正向行为的发生频率。孩子出现不当行为时,不要严厉批评,要用温和的语气纠正其不当行为,并引导孩子做出正确的行为。

跟随兴趣,尊重孩子意愿。自然情境教学的关键,是跟随孩子的兴趣,而不是强迫孩子做不喜欢的事。观察孩子的喜好,顺着孩子的兴趣开展互动,孩子才会愿意参与。

全程融入,随时创造机会。居家干预要把社交训练融入生活细节,在走动、玩耍、休息的过程中,随机创设互动机会。

家校协同,紧跟专业指导。居家干预不是家长独自摸索,而是要与专业机构、康复师保持密切沟通,定期带孩子接受评估,根据康复师的建议,执行居家干预计划。把机构学到的技能,带回家进行反复练习与巩固泛化,实现机构训练与居家干预无缝衔接,形成干预合力。家长也要主动学习孤独症康复知识,掌握科学的干预方法,遇到问题及时向康复师、医生请教,不断提升自己的干预能力,用专业的陪伴助力孩子成长。

## 全红婵“一天只吃一顿饭”引热议 医生提醒:极端节食并非科学的减重方式



近日,在一档采访中,全红婵讲述了体重问题给自己造成的困扰,引发热议。

她坦言,第一次来例假后,吃一点体重就会长,那时候每天都能看到有人说她胖。她特别伤心,到后来,已经有心理阴影,看到体重秤就特别害怕,甚至曾一天只吃一顿饭来控制体重,“接受不了这么胖的自己,但我已经要饿爆了。”

在巴黎奥运会后,因体重失控和舆论压力,她称“很想退役”。

对此,记者采访了成都市第五人民医院减重及代谢专业主诊医师周礼,从医学角度解读运动员面临“肥胖”的困境。

周礼认为,运动员进入生长发育期后发胖,可能受遗传因素、激素水平改变、饮食波动等多重影响。若一天只吃一顿饭,有些“极端”。

周礼强调,极端节食并非科学的减重方式,“身体会启动保护机制,降低基础代谢来‘抵抗’减重,导致体重卡在平台期。同时,巨大的心理压力和饥饿感容易引发报复性进食,反而陷入更深的恶性循环。”对于运动员而言,退役后应逐步调整饮食结构,保留高蛋白摄入的同时控制总热量,结合自身情况进行适度的力量训练和有氧运动,维持肌肉量和基础代谢。

而对于已发展为重度或极重

度肥胖,且合并代谢性疾病的人群,需及时到专业医疗机构评估,必要时通过手术干预,同时配合术后饮食和作息管理,才能打破“肥胖”的循环。

### 健康提醒 科学减重很重要

据此前报道,杭州市第一人民医院营养科杨任华主任表示:减重是一件非常专业的事情,想要科学减重需做到以下几点:

1. 碳水是人体必需品,不要视作洪水猛兽:在人体所需能量中,蛋白质占到15%—20%、脂肪占比25%—30%,剩下的能量全部由碳水供给,占到50%以上。
2. 保证正确的饮食结构:可以多选择富含蛋白质的鱼、虾、禽、蛋、瘦肉及新鲜蔬菜,注意进餐秩序,放慢速度。
3. 固定进餐时间。
4. 注意身体信号:如果你在减肥过程中出现疲惫感或者食欲减退等情况,要及时寻求专业医生的帮助。
5. 减肥要循序渐进:千万不可过快,一般情况下一个月不要超过10斤,不然就会对身体产生伤害。
6. 规律、适度地锻炼。
7. 不盲目减肥。

据钱江晚报