

执行功能障碍的高危表现

- 难以有效地管理时间
- 难以独立启动任务
- 混乱，缺乏组织性
- 难以从记忆中提取和运用信息
- 容易忘记规则
- 难以计划和执行任务
- 需要遵循固执的常规，灵活性差
- 不喜欢改变
- 行事较冲动
- 情绪控制能力差
- 难以完成开放性任务

如果幼儿有以上表现，需要咨询儿科相关专业人士。通过练习和适当的帮助，所有儿童都能提高执行功能 熟能生巧

如果幼儿有以上表现，
需要咨询儿科相关专业人士。

访问 www.Pathways.org

Pathways的所有发展里程碑资料都得到美国儿科学会的支持。



300多个游戏都由注册儿科治疗师设计开发。



Pathways通过免费的工具和资料帮助家长和儿童专业人员最大限度促进儿童的运动、感觉和社交能力发展。

800-955-CHILD (2445)
friends@pathways.org
www.pathways.org



Pathways.org 是一家 501(c)(3) 非盈利机构

免费复印

不能改变内容，必须经PATHWAYS许可引用此作品的任何部分都必须获得Pathways.org的许可 材料免费提供 未经事先书面许可，不得对Pathways.org任何材料收取任何费用。
2019年版权

执行功能



最大限度促进儿童发展的免费工具

Pathways是经 501(c)(3) 许可的非盈利机构

什么是执行功能？

执行功能是帮助我们组织信息、管理时间、采取适当的行动以及监控实现目标的过程的能力。



执行功能的主要内容

工作记忆

- 接受新信息并运用新信息完成任务，例如不需要提醒能遵循成人的简单指令
- 记住和统整活动中的关键信息，例如运用规则玩桌面游戏

自我控制

- 三思而后行并能控制自己的情绪，例如课堂上举手而不是大声喧哗
- 通过启动和监控必要性活动来管理时间，例如穿衣服等早晨例行活动时不分心

思维灵活性

- 适应不断变化的环境，尤其是当事情没有按照计划进行时，例如迅速从游戏活动转换到吃晚餐的状态
- 思考不同观点，例如运用问题解决的方法纠正家庭作业中的错误

备注：以上是执行功能的三个核心内容。

提升执行功能的活动

幼儿可以通过社会交往、游戏活动和日常活动提升执行功能。以下是你可以帮助孩子学习和提升执行功能的方法和活动。

6-12个月

- 玩躲猫猫的游戏锻炼幼儿的物品恒常性，记在物品不在眼前时也知道物品所在位置
- 经常和幼儿说话，提升幼儿的专注力
- 提供适当的玩具及勺子、碗等日常用品，创设幼儿自主探索的环境
- 玩拍手等模仿游戏，培养幼儿的记忆力和模仿力

13-24个月

- 玩命名所指的物品等指点游戏，培养幼儿的注意力以及学习物与词的对应
- 说简单的指令，提升听觉技能、指令记忆力和启动新任务的能力
- 尝试用不同颜色练习手指绘画，发展创作性思维
- 用塑料杯把豆子从一个桶舀到另一个桶里，帮助幼儿学会专注于特定任务

2-3岁

- 唱的歌和玩的游戏可包含一些具体要求，例如“妈妈我可以吗？”的活动，练习等待、轮流和词汇记忆
- 在不同环境下玩游戏，提升依据新环境和新经验调整自我的能力
- 游戏结束后整理玩具，提升幼儿的组织能力
- 玩“跟随领导”等游戏，发展听觉技能、指令的遵从力以及等待转机的自制力

4-5岁

- 鼓励幼儿玩想象游戏，锻炼想象力和决策力
- 鼓励手工活动，培养创造性思维力
- 通过讲故事的方式反思事件的顺序和细节
- 在猜谜或其他猜测游戏时积极提问，发展思考力
- 用积木或粘土玩建构类游戏，培养计划和分阶段完成任务的能力

5岁以上

- 玩一些配对、分类和记忆的游戏，比如钓鱼
- 参与规则遵守类活动，例如棋类游戏
- 玩记忆游戏，如“像西蒙说的那样做”，锻炼规则的记忆力以及思考的灵活性
- 参与有组织的体育活动，如集体足球，培养注意力
- 提供锻炼决策力的机会，例如决定要做的活动，并理清如何完成该活动
- 玩猜谜游戏，如“小侦探”，锻炼猜测力和推理力以及游戏的目标理解力

