

注意！注意力！

1. 什麼是注意力？

類型	定義	舉例
集中性注意力	單純注意眼前事物	看到馬路上有車子
持續性注意力	專注事物並持續一段時間	可以花30分鐘看書
選擇性注意力	有兩個以上的事物，但選擇只專注一個	寫作業時，不會被馬路上的車子干擾分心
轉換性注意力	可以注意一個事物並立刻轉換到下一事物上	看書時，電話聲響會去接電話，再回頭繼續看書
分散性注意力	同時注意兩個以上的事物	一邊算數學可以一邊聽音樂

2. 為什麼孩子就是很難專心？

- 環境因素：在學習的環境過多干擾，會讓孩子容易注意比寫作業更有趣的事物。
- 活動動機：若孩子在學習過程中被動、沒有動機、常常是被強迫著要作作業，對於學習活動的持續度與耐力也會明顯下降。
- 孩子疲勞程度：孩子會依年齡漸長而逐漸延長注意力的時間，國小最好集中注意力時間約40-60分鐘，若寫作業或學習時間持續過久，反而是事倍功半，無法達到良好學習效率。
- 孩子腦部的易分心症狀：有些孩子即便是簡單或有趣活動也無法專注完成，可能是符合注意力缺陷的診斷，需要進一步尋求醫療協助。

3. 如何幫助容易分心的孩子？

- 環境
 - 桌面維持乾淨，只留下寫作業或學習的工具。
 - 周遭環境不要有太多噪音，如馬路、家人走動、電視聲音。
 - 若空間允許，盡量在一個獨立空間中，也可以用屏風或門簾圍出一個專屬學習的空間。
 - 當孩子在嘗試靜態遊戲或活動時，家人可以先不給予協助或打斷、指導，培養孩子在困難中思考的問題解決能力。
 - 陪伴孩子完成較乏味的學習活動，藉由鼓勵和互動，提昇孩子的學習意願。
- 提昇學習動機
 - 完成學校作業是必須的責任，但可利用增強物獎勵的方式，以鼓勵孩子專注將作業完成的動機。如作業寫完就可以看30分鐘電視。此方法有效但必須慎用，可能由於一時心軟或遷就，讓此行為約定失敗。
- 適時喊停、適時休息
 - 每個孩子依年齡、興趣與個性，所能專注的時間耐力有所不同，依照每個孩子的生理時鐘給予適時休息。
 - 少量多餐：較繁重或大量的作業，可分作多個時段完成，讓孩子不會感到疲憊與有壓力的完成。
- 柔和但堅定的行為規範
 - 可在規範前先和孩子達成協定，如寫完三頁國字可以休息10分鐘吃點心，一旦雙方同意後，就不容許有討價還價或賴皮的行為。同時，家長要做到說一不二的堅決，才會讓孩子正視這份約定的可靠性。
- 家人與照顧者

- 約可從1歲幼兒開始，便養成孩子一次只玩一個玩具的習慣，避免一次擺放過多玩具在周圍，而讓孩子無法專住在眼前玩具上。玩膩了就教導孩子收拾、再拿下一個出來玩。可加強孩子行為規範與持續注意的能力。

4. 有哪些方法能幫助孩子提升專注力？

- 遊戲：
 - 學齡前：擊掌、記憶配對翻卡片、踩腳邊氣球、打泡泡、盪鞦韆、123木頭人、大風吹、1是頭2是蹲下3是轉圈圈
 - 學齡後：各類棋類、迷宮、積木、七巧板、拼圖、大家來找碴
- 運動：
 - 學齡前：鴨子走路、學小狗往前爬、抱著轉圈圈、用棉被包起來疊三明治、丟接球、平衡木
 - 學齡後：各式球類、游泳、慢跑、直排輪、獨輪車、舊版國民健康操、丟沙包

職能治療師 葉品汝