



LANDSEED

聯新國際醫療

首家橫跨兩岸醫療集團

引領明日健康產業 成為亞太地區典範



聰明教出專心的孩子

陳信璋 職能治療師

很多家長常常反映孩子只有在看電視、玩手機時才能專心，靜下來坐著時又心不在焉。其實真正對孩子有幫助的，不是一直念個不停，而是抓到重點，透過耐心理解和用心引導，才能聰明有效的教出專心的孩子。專注力是可以經由後天努力而改善的，除了嚴重專注力不足的孩子需要使用藥物，對於一般專注力不夠好的孩子，可以參考以下的策略：



策略1：

以身作則多點陪伴



策略2：

化繁為簡講關鍵字



策略3：

改造環境降低干擾



策略4：

調整狀態提昇動機



策略5：

正向鼓勵增加自信



策略6：

動靜皆宜訓練專注



LANDSEED

聯新國際醫療

首家橫跨兩岸醫療集團

引領明日健康產業 成為亞太地區典範



聰明教出專心的孩子-策略1、2

陳信漳 職能治療師

策略1：以身作則多點陪伴

要使孩子學會專心，爸媽平時自己的行為是很重要。若爸媽經常專心地做自己喜愛的活動，或抽空專心陪孩子玩，讓孩子看見爸媽是靜下來且專注好好做一件事情與不專心隨便做出來的成果是天差地別的，即為在孩子眼前做了最佳的示範。

另外如果大人多點陪伴，其實是可以改善孩子的不專心，儘可能不讓孩子太早接觸到太多3C產品，陪同孩子看書與遊戲，用親子感情對抗科技。

策略2：化繁為簡講關鍵字

交代任務給孩子時，請化繁為簡；指令務必簡單明白，配合手勢等肢體動作，並強調關鍵字，幫助孩子加深記憶。對話時，眼睛和孩子視線最好是平行的，確定孩子有看著大人再開始對話。執行前請孩子先複述一次指令，以確認他聽懂了。

平時也可以多利用以圖畫為主要的故事書(繪本故事)，提升孩子的語言理解能力。與不容易專心的孩子說話時，說話速度盡可能放慢，「強調重點、講關鍵字」。例如：看到孩子跑來跑去，一般爸媽常說：「不要跑來跑去，跑太快會跌倒！」結果孩子聽到最多的，就是「跑」這個字，其實家長只需要說：「請你用走的」就好了。



聰明教出專心的孩子-策略3、4

陳信漳 職能治療師

策略3：改造環境降低干擾

環境如果存有令孩子分心的因素，那就更不容易專心，例如旁邊有人走過，大聲一點的背景聲音，可能都會影響孩子。最好的方法就是減少這些干擾源，包括環境中的聲音降低，書桌上的物品減少等。容易分心的孩子無法持續一個活動太久，可以將活動分段進行，例如可以在進行一半時，安排孩子起來活動一下，有助於孩子再專心。

電視、手機、電玩等會讓孩子分心的3C電子產品，最好不要在孩子學習的時候使用。容易分心的孩子，可以在明顯處貼上圖示或字條，透過視覺提示的方式讓孩子記得專心，提示內容包括接下來要做甚麼事，或者是提醒自己要專心等。

策略4：調整狀態提昇動機

孩子的專心程度和身體狀況是有正相關的，若孩子睡不好、肚子餓、感覺太冷太熱、鼻塞、過敏等，都會使孩子不專心或靜不下來。可將孩子靜不下來的狀況記錄下來，分析並找出原因。有部分孩子經常看起來沒精神、恍神和發呆；而有些總是看起來太過興奮和躁動，皆意味著孩子的警醒程度處於不佳狀態，這時可以學習冷靜，喝口水，深呼吸或著適度的活動一下。

一般人學習時，如果內容太容易、太難、不符合興趣，或覺得沒有挑戰或無聊，就沒有動機去學習，更何況是孩子。此時就要適時的調整學習內容、方法，讓孩子有動機，才會快樂學習，大腦才學得起來。也可以善用孩子喜歡的事物來引導學習，例如孩子喜歡玩積木，那麼在教導數學概念時，透過積木當教材，就能提升孩子的學習動機，讓孩子更專心。



LANDSEED

聯新國際醫療

首家橫跨兩岸醫療集團

引領明日健康產業 成為亞太地區典範



聰明教出專心的孩子-策略5、6

陳信漳 職能治療師

策略5：正向鼓勵增加自信

良好的互動，對於提昇專注力有很大的幫助。平常我們就可以注意孩子特別對什麼感到興趣，以此作為提高專注力的增強物。當孩子專注表現時，別忘了給他積極的回應，增加孩子的自信心。

當孩子有進步時，讚美、鼓勵是不可少的，父母的鼓勵，能讓孩子增加自信，而有自信的孩子，才能肯定自己，更樂在學習，不再需要外在的督促。

策略6：動靜皆宜訓練專注

小孩子(尤其是男生)本來就需要較大的活動量，要有足夠的活動，特別是戶外活動，對提升專注力，甚至整體智能發展都是會有幫助的。但是現在小孩的太多時間都是坐著從事靜態活動(如看電視、打電動、滑手機、補習)，過多的精力無法發洩，就容易顯得躁動不安。

根據研究，中高強度的有氧活動有助於孩子專心。中強度的活動例如騎腳踏車、跳舞、直排輪等，高強度運動例如跳繩、武術、跑步、足球、游泳、與網球等。坊間也有許多用來訓練專注力的教具或教材，例如拼圖、走迷宮、找不同、注意力遊戲的桌遊等，多加練習也有助於提升孩子專注力。