



校園&校友動態▼

關於友聲▼

校友專訪

專欄講座▼

校友作品

各期目錄

站內搜尋 搜尋...



## 專欄講座

王宏哲(腦科所105級)：從兒童發展談專注力問題

2023-09-18



很多爸媽來向我反映孩子有不專心的問題，有些是被學校老師認為不專心，例如上課會坐不住、東張西望、愛講話或要人家一直提醒；有些是在日常生活裡面老是不專心，例如爸媽在講都沒在聽、做事情三分鐘熱度、寫作業都分心、甚至連吃飯也不能專心。

孩子不專心，別覺得只是習慣問題，從大腦及兒童發展的角度來看，專注力其實是一種腦與認知行為，靠複雜的大腦神經網路系統交互作用（非單一區域運作）！所以有專注力問題的孩子，常常需要再觀察是否有其他發展問題在干擾他專心學習，例如視聽知覺、共享式注意力、工作記憶、後設認知、感統發展等。

### 五大類型注意力影響專心度

在臨床上探討兒童注意力問題時，常會利用Sohlberg和Mateer兩位學者所提出來的五大注意力分類，來讓幫助家長理解孩子是屬於哪一類的不專心：

- (1) 集中型注意力：孩子能集中精神，在目前正要做的事情上。例如玩拼圖、疊積木、背單字。
- (2) 持續型注意力：孩子在活動中，可以持續集中注意力的時間。例如可以好好的吃飯30分鐘、能安靜閱讀15分鐘、專心上課40分鐘等。
- (3) 選擇型注意力：孩子在有多重的刺激之下，可以正確選擇專注在自己該做的事，不會被其他刺激而干擾。例如老師分別賦予A、B兩個孩子各一個任務，A能夠做好自己的事而不會被干擾。
- (4) 轉移型注意力：孩子能在不同活動中，來回轉換其注意力。例如：當老師要跳到下一個活動時，孩子也能跟著結束，並把注意力移轉到下一個活動，而不會一直執著在上一個焦點。
- (5) 離散型注意力：能同時處理不只一件事，有時候是兩件事以上。例如：在排隊等候遊戲的時候，同時要聽好老師的指令，也要觀察隊伍現在的狀態。

如果這5種專注力有問題，經常會造成孩子容易聽不到人家講話、要人一直提醒、團體中無法聚焦、無法專心做事等狀況。

### 改善專注力的6個方法

要調整孩子的專注力，必須從大腦及認知訓練開始，父母可以用這些方法幫助孩子：

- (1) 步驟化簡易學習法：容易分心的孩子通常也不容易掌握重點，大人說得越多，他分心的越快，因此溝通時掌握三要件：重點精簡、條列式、指令步驟化，盡早建立出專心聽及專心看的習慣。
- (2) 反映式傾聽法：在家可以教孩子聽完話之後要主動重述一次，例如「媽媽，你剛剛是說.....」，這樣不僅能確認孩子有聽到、聽對，還能幫助孩子記下來。此外大人也要養成習慣，不要老是問「聽到了沒？」，這會讓孩子感到厭煩。
- (3) 計時器工作分段法：容易分心的孩子，絕對不要告訴他「作業完成才能休息」，因為他們的大腦最怕被填鴨、被塞滿，要他一次做完只會事倍功半。因此，一開始可以帶著孩子將孩子今天該做的事列出來，討論執行的時間，設計時器並分段完成，功課與休息時間穿插。設計時器的好處是，萬一孩子分心了，計時器也會在一小段時間後響起，能提醒孩子要回來專心。
- (4) 自我覺察分析法：對於小學以後的孩子，必須要知道自己容易分心，覺察自己目前的狀態，發現分心要能趕快收心回來。可以常跟孩子練習這幾個問題：「我現在正在做什麼？」、「這時候本來應該做什麼？」、「我現在做的是對的嗎？」、「接下來我應該要做什麼？」可以引導孩子每次計時器響起時，都做一次這樣的練習，作為省察。
- (5) 大腦休息暫停法：這類孩子大腦需要的是「少量多餐」型的工作，要給大腦休息的時間，休息時可以給些堅果、麥片或牛奶等，幫助大腦恢復工作力，並且要有充足的睡眠。因此千萬不要因為作業寫不完就晚上10、11點才睡，也不要晚上8點後才開始寫作業，這時候大腦都已經快關機了，效率一定更差。
- (6) 多感官視覺提示法：教孩子把該做的事寫下來或畫下來，放在顯眼的位置，能隨時提醒孩子專心，也能幫助孩子知道自己還有哪些未完成的事。易分心的孩子，日常生活瑣事的組織能力與計劃能力通常也不足，因此當老師反映孩子問題時，建議多了解孩子遇到的困難是什麼，提供解決方法，或共同討論出他「做得到」的方法，當孩子發現自己能做到，自信心提升後，未來的表現會更好。

專注力對孩子的日常及學習相當重要，當父母的不能只有不斷地提醒或責罵孩子不專心，這些都是無效管教，因為孩子真正的問題在於大腦與發展，應該要改變大腦的使用習慣，透過大量遊戲、運動，幫助多元感官發展，未來學習更有效率，也能幫助孩子發展自信心。

上一篇：林新君(實習心理師)：心理的傷，身體會記得——淺談創傷後的身心整合

下一篇：陳兆強(衛生福利研究所博士)：打破負面迷思，照護從「尊重」做起

NYCU 陽明交大



Facebook



NYCU 陽明交大



Instagram

NYCU 陽明交大



twitter



NYCU 陽明交大



官網

Join DrayTek, **Vigor your life**

居精品翹楚, 易世界潮流  
網通界的績優生



Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com  
電話: 886-3-5712121#51472  
地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

