

孩子可以比你想得更專心

- 孩子常被老師反應，上課時很容易受外界刺激影響而分心，回家無法在時限內完成個人作業。或是坐在位置上容易手忙腳亂、扭動不安、行事衝動，在遊戲場所會向前推擠、講話時愛插話考試或作業時會沒看題目就作答嗎？但是有興趣的活動像是看卡通、玩手機等活動總是可以維持較久的時間。
- 其實每個孩子都是如此的獨一無二，影響其注意力的因素與特徵也不同，我們必須先試著了解讓孩子分心的原因是什麼，再試著幫助他們。

日常生活中可以從以下幾點開始著手：

把工作簡化成幾個步驟

當孩子要學習新的事物或者生活自理等任何活動時，我們把步驟分解、簡化並且示範給他看後，要求他自行逐步操作一次。每完成一個小步驟均可視情形獎勵，如可以口頭鼓勵讚美，同時應邊操作邊口訣提示或重點。

一次呈現一項事情

建議家長把家中的環境稍做規劃並且分區域。如：吃飯的區域、學習的區域、遊戲區域、睡覺休息的區域。一次只做一件事情，再玩下一項玩具前，先把玩具歸位好。透過較結構化的環境，提醒孩子正在進行的活動為何，且避免被其他事物吸引而出現分心的情形。

喚起適當的情緒

適當喚起正向情緒會幫助大腦在學習時更專注。具體式的稱讚或責備，別太過廣泛的稱讚（如只說你今天好乖！），讓兒童知道自己是做了什麼行為而得到獎勵或稱讚。具體稱讚要注意下列四個要點：

- 稱讚的話語是完整的句子
（包含人、事、時、地、物五要素，如：你今天在家裡玩完玩具後自己馬上收起來，媽媽覺得你這件事做得很好）
- 稱讚要即時
- 採用兒童喜歡的稱讚方式，效果更好
- 隨時善用其他情境，加以讚賞

別忘了要照顧好自己的情緒

當您心理壓力過大時，或許可以尋求一些心理諮商。心理諮商的目的不僅在治療孩子的注意力問題，且能舒緩家長在教育過程中所承受的壓力，解除家庭中緊張的關係。面對孩子的障礙和問題時難免無助，但有許多和您具有相同問題的家長存在，您可以加入一些家長成長團體，藉由聆聽或分享其他家長的經驗，您將獲得更多的收穫。

- 參考：孩子可以比你想得更專心談注意力訓練