



注意力發展與注意力訓練

小朋友常常在上課或是居家時，有跟不上或是恍神的情形，因此發現注意力上的問題，所以我們需要了解注意力的種類與不同的訓練方法，在家裡就能跟孩子一起練習。

注意力處理的過程，是小朋友身上的感官先接收外界的刺激，大腦再對接收了的刺激做出分析及認知，並且對同一時間不同的外來刺激做出排序，將精神集中在其中一項事情或事物之上，安排及順序做出適當反應。

注意力的分類如下：

- ✓ 集中性注意力，是將注意力放在適當的刺激上。
- ✓ 選擇性注意力，是把精神和思考集中在某一件事/人/事上，不受其他事情的影響，同時也是我們訓練注意力的第一步。

持續性注意力，注意力可以維持一段比較長的時間。這個時間的長度和發展有關，我們可以參考年齡的注意力範圍：

2-3 歲：	4-5 歲：	7-10 歲	10-12 歲	12 歲以上
7-9 分鐘	12-14 分鐘	20 分鐘	25 分鐘	30 分鐘

- ✓ 轉移性注意力，是將注意力適當地從一個事物轉移到另一個事物上。
- ✓ 分散性注意力，是指同一時間進行兩種以上活動的能力

學習時經常使用的注意力像是視覺注意力與聽覺注意力，因此我們可以利用指令與遊戲來加強兒童的注意力。

- ✓ 視覺注意力遊戲
 - 撲克牌心臟病遊戲、迷宮遊戲、兩張圖片找不同遊戲
- ✓ 聽覺注意力遊戲
 - 鈴鼓跑跑跑：準備一個鈴鼓，在地上擺巧拼墊，告訴孩子，當你聽到搖鈴鼓的聲音，要再墊子外面跑跑，當你聽到敲鈴鼓的聲音，要趕快站到墊子上。讓孩子練習專心聆聽聲音變化。
 - 聽一聽，快快跑還是慢慢走？準備兩根棒子，告訴孩子「我會用不同的速度敲鼓棒，你要專心聽，腳步要跟鼓棒的速度一樣，當我敲得又急又快，你要快快跑，當我敲的速度很慢，你要像烏龜走路一樣慢」，這個遊戲可以幫助孩子建立自我控制能力，在遊戲中體驗到，慢下來和快快跑帶來的不同感受。

最後再強調增加孩子的動機是提升注意力的關鍵要素，正向的給孩子關注，能讓孩子態度改善，並增進孩子的動機。

參考資料

兒童職能治療師教你玩出無限潛力

孩子可以比你想得更專心，談注意力訓練

林欣儀臨床心理師演講內容

臺北市立聯合醫院忠孝院區關心您