

## 怎麼辦？我的孩子不專心！

### — 淺談學齡前兒童專注力教養的基礎原則。

撰文：成大小兒部臨床心理師 鄭秀如

當小小孩開始可以用他們的腳開始走路，開始會亂翻東西和大叫時，爸媽們就開始接受新的挑戰，到底怎麼樣才可以讓小小孩們「乖乖地」聽話，看到別人家的小孩可以這麼有禮貌，和守規則，為什麼家裡的小寶貝卻如此野性十足呢？

先別急著替孩子下標籤，基本上孩子的專注力和遵守規則的能力，是隨著他的認知能力成長，還有日常規則的養成與訓練，才能慢慢被培養出來。孩子天性就是好奇、愛嘗鮮，對於有趣的玩具可以多看看幾眼，如果玩具的變化很有限，或是他們不理解，那就可能很快會失去興趣，這不是他們沒有耐心，也不是他們懶惰，而只是他們還沒有能力瞭解和創造更多的樂趣。

因此身為小小孩的爸媽，你們將會是他們很重要的領航者，以下簡單介紹幾項教養原則，協助爸媽們來瞭解和協助孩子發展注意力：

#### 一、瞭解你的孩子的特性：

1. 確認孩子目前的發展階段：小小孩在六歲以前都有不同階段的發展次序，而且同年齡層的孩子也會有個別差異，像是女生可能說話比較快，男生動作發展較快，但這也不全然一致，因此爸媽們可藉由教養書籍，大致理解不同年齡層的發展任務和能力表現，例如：可參考信誼出版社推出的兒童發展叢書（認識你的幾歲孩子，有不同年齡層的介紹）。
2. 瞭解小小孩的認知和情緒發展是不穩定：孩子的成長向來不是一路平穩的直升，可能偶爾會突飛猛進，但偶爾又會退化一些，而且他們對於外界的訊息似懂非懂，還沒有足夠多的能力和技巧解決生活中的困難，所以情緒很容易隨著外界情境而變化，思考也還不穩定，也還不太會運用語言來表達自己的感受和需求，所以需要爸媽同時觀察他們的行動和語言表達，耐心陪伴和穩定他們的情緒，提供指導，才能幫助他們專注。
3. 多給孩子不同類型的學習和探索：在六歲前的孩子學習力是最好的，因此不要侷限孩子的學習空間，與其給孩子平板電腦或手機，不如帶他實際去接觸戶外，給予不同的活動和遊戲的種類，像是積木、拼圖、畫畫、書、和黏土..等，這也可以協助家長多瞭解孩子的學習優勢和興趣所在。
4. 觀察和注意孩子有沒有發展上的遲緩：很多時候，孩子不能跟同齡者一樣保持專注，有些時候可能跟他某些能力的發展較慢有關，例如：手眼協調、或是聽理解認知的能力，這些都可以透過就醫來評估和給予後續的加強訓練而獲得改善。

#### 二、運用正向教養的技巧，協助孩子在遊戲和生活中學習、理解和建立秩序：

1. 放下您的焦慮和過度擔憂：只有在爸媽們能真正理解孩子，才能協助孩子度過不同的學習瓶頸，而過度的擔憂和焦慮，反而會讓我們看不清孩

子的需求，也可能固著在單一種解法上，例如：反覆的大聲斥責孩子，同時，孩子也會感受到爸媽的情緒，但卻不知該如何正確回應，反而會搞砸更多的事情，或是反應出更大的情緒，這樣親子間的溝通就會陷入惡性循環，孩子也會因為焦慮而更容易有注意力的問題。

2. 若孩子不能遵守規則，先確認他們是不是真的有瞭解：在學齡前的孩子對於語言的理解和概念掌握度還不算很好，而且他們也不會表達自己聽不懂，反而是要透過後續的行動才能掌握他們的理解度；因此，學齡前的兒童多需要給予明確、具體、和簡短的要求，同時給予動作上的示範和協助，反而可以比較協助孩子理解和遵守規則。
3. 與其叫孩子「專心一點」，不如直接告訴他該如何做：對於小小孩來說，還不太能理解抽象的概念，而且有太多的東西可以讓他們注意，爸媽們應該要直接的讓孩子知道該注意什麼，例如：「你看，這裡有大象…」，透過引導來協助孩子注意重要的線索和資訊，而且可以再根據孩子回應的話語幫忙他們整理和增加新的資訊，這樣多訓練幾次，孩子就會比較容易分辨重要的資訊是什麼。
4. 運用溫和的堅持和一致性的原則，建立孩子的基本規則：在孩子2-4歲左右，會開始有固定的規則和個人秩序的期待，也會開始出現個人的意見，這階段如果能幫助孩子建立基本的生活規則，可以幫助後續的發展穩定，但是在建立規則的過程中，孩子必定會想盡辦法挑戰界線，這時就需要爸媽可以溫和的、堅定的給予孩子一致性的要求，不以情緒化的字眼回應孩子的抗議，而是很溫和的堅持基本原則，讓孩子瞭解和遵守。
5. 從旁建構孩子學習的鷹架：學齡前的孩子對於世界和遊戲的認識還很侷限，他們的想像和創造力需要來自於他們實際生活的體驗，因此，爸媽的陪伴和引導是協助他們學習的重要關鍵，當您觀察到孩子很容易放棄或難以持續玩，就需要介入和示範引導他們玩的方式，然後協助孩子可以組織他們的玩法，例如：扮家家酒，可以從只有吃飯，延伸到煮飯、分菜、吃飯和收拾等，這樣可以拓展和延伸孩子持續專注的能力，而且孩子也可以跟著學習大人解決問題的方式。
6. 運用注意力相關的作業，從遊戲中提升孩子的注意力：可依照孩子的發展年齡和可操作的遊戲類型，設計需要專注力的活動，例如：找一找、連連看、配對、和聽故事回答等，讓孩子成為購物小幫手或傳話尖兵，也可以透過實際活動讓孩子去學習尋找、配對、規劃和記憶，這些都是幫助孩子發展注意力的方式，而且可以觀察孩子目前的學習基準在何處，然後運用趣味性來吸引孩子注意和練習。

### 三、尋求專家的協助和建議：

上述的教養原則僅提供大方向的概念理解和可行的建議，如果爸媽們覺得有困難使用或不適用於孩子身上，仍建議爸媽應帶孩子就醫接受專業諮詢和評估。