

12 招讓孩子更專心

孩子老是不專心、坐不住，不一定是過動兒。父母如何幫他集中注意力？

康健雜誌 101 期 (2007/04)

文·張靜慧 攝影·呂恩賜

資深廣告人孫大偉曾說自己小時候「八成是個過動兒」，媽媽說他「屁股是尖的，永遠坐不住」，他也因此挨了不少罵。

動起來像脫韁野馬、話匣子打開停不了、做事虎頭蛇尾、常常「神遊太虛」……面對這樣的孩子，父母不免懷疑：我的孩子有什麼問題？是不是過動兒？



其實，孩子看起來坐不住、讀書做事心不在焉，可能是表象，家長需要發揮「名偵探柯南」的精神，去觀察、了解真正的原因，例如：

1.孩子的大腦還在「施工」

台北馬偕醫院精神科醫師臧汝芬說，注意力、抑制衝動的能力跟大腦前額葉的發育有關，而大腦要到 20 多歲才會完全發育成熟。

也就是說，小朋友的大腦還在「施工中」，注意力自然比較短。小學年紀的孩子如果讀書寫功課 2、30 分鐘，就會想做點別的事、起來動一動，是正常、可以接受的。父母如果期待孩子可以像大人一樣，坐下一兩個小時專心做事，其實是不切實際、強人所難的。

2.過度學習，資訊爆炸

台灣師範大學特殊教育系教授洪麗瑜說，很多父母叫孩子天天去補習、學才藝，可是孩子根本沒辦法消化、吸收那麼多東西，表現出不專心並不奇怪。

「孩子明明只吃得下半碗飯，父母卻硬要塞給他一碗，最後他什麼也吃不進去，」她比喻。

3.學習內容不適合孩子的程度或興趣

學習內容太難、太容易、不符合興趣，讓孩子跟不上或覺得沒有挑戰、無聊，都會讓他無法專心。家長可以跟老師討論如何調整學習內容、進度及方法。

4.動態的學習太少

洪麗瑜說，小孩（尤其是男生）本來就需要較大的活動量，但現在的小孩太多時間都在坐著從事靜態活動（看電視、打電動、補習），過多的精力無法發洩，就容易顯得躁動不安。

「有足夠的活動，特別是戶外活動，對提升注意力，甚至整體智能發展都有幫助，」她說。

幼小的孩子尤其需要探索式的活動（例如觀察自然生態或大人的活動），「探索、摸索是孩子學習非常重要的方法，因而他們會顯得比較靜不下來，可是這個重要歷程卻被大人忽略，直接要他們坐著去看參考書上的答案，」洪儷瑜感慨。

她小時候在鄉下自己摸索怎麼編稻草，到現在都還記得；「自己摸索學到的東西，想忘都忘不了；別人塞給你現成的知識，拚命記卻都記不住。」

5. 父母管教不足或不當

台北教育大學兼任教授王淑俐去演講時，常有聽眾帶著小孩一起來，卻不約束小孩，任由他們在演講進行時跑來跑去、大聲喧嘩。

「很多孩子該靜的時候靜不下來，該動的時候動不起來，」她建議父母，從小就要教孩子在什麼地方應該安靜，什麼地方可以說話、走動。如果帶孩子去公共場所，可事先準備一些書、小玩具，讓孩子練習自得其樂、不干擾旁人。

6. 生理或心理問題

孩子放學回家，可能餓了或睏了，就不容易集中精神。

過敏的症狀，如皮膚起疹子、發癢、流鼻水、鼻塞，也會連帶使孩子不能專心。

心情不好、壓力大等心理因素也會造成不專心。

7. 藥物副作用

有些感冒藥、抗過敏、氣喘或癲癇藥物會讓人昏沈、嗜睡、注意力無法集中，可以請教醫師能否換藥。

12 招提升注意力

如果孩子不專心並不是以上因素造成的，可以參考下列方法提升注意力：

1. 營造適合讀書的環境

· 書桌、書架整理乾淨整齊，玩具收起來。書架上課外書跟教科書分開放、分科別放，而且只放這學期的書，用過的書收起來。

· 房間不要有電腦、電視、電話。

· 文具準備齊全，不要臨時東翻西找。

· 父母不要變成「干擾源」。例如在門外大聲看電視、說話、走動，或一直探頭「關心」孩子寫功課的進度等等。

2. 作息規律

注意力不足的孩子特別需要父母幫忙建立規律的生活。例如起床、讀書、睡覺時間都可以固定下來，週末可以稍做調整。

也可以協助孩子訂讀書計畫。如 7:30~7:55 寫國語習作，休息 5 分鐘；8:00~8:25 溫習數學。每做完一項就打勾。

訂計劃可以讓孩子知道今天有哪些事要做，學著分配時間；看到勾勾愈來愈多，孩子也會有成就感。

台灣師大特教系教授洪儷瑜建議，在孩子上課期間，家庭生活的節奏盡量有規律、簡單一些。

她看到有些小孩放學後要趕 5、6 個活動：去安親班、才藝班、去奶奶家吃飯……，衝衝衝、趕趕趕，小孩缺乏規律的生活讓他可以自己學習安排活動、學習計劃做完一件事。

3.找到讀書的黃金時間

親職教育作家李國英小時候曾經成績不好，後來有位大哥哥教她，把每天做每件事開始和結束的時間都記下來。

一星期後，大哥哥和她一起討論這份作息紀錄，才發現她在洗完澡後才比較有精神，是讀書的黃金時段，後來她試著放學後先洗澡，果然學習效果好得多。

4.漸漸延長專心時間

一開始孩子只能專心 10 分鐘，可以鼓勵他「要不要再多 5 分鐘」，慢慢延長到可以專心 15、20 分鐘。不要一開始就訂高標準。

可在書桌前放計時器或鬧鐘，幫助孩子了解自己目前的功力。

5.手到口到

讀書時寫筆記、劃重點、唸出聲來，都有助專心。

6.讓大腦喘口氣

台灣師大特教系教授洪儷瑜說，人要一直保持專心其實會累，專業的口譯人員每 15~20 分鐘就要換班，就是要避免過度專心造成疲勞，工作反而出錯。

因此，讓孩子每讀書半小時到 40 分鐘，就起來活動 5 到 10 分鐘，是很必要的。

「要求孩子整天時時刻刻都要專心，不讓他放鬆，不見得有利學習，」她說。

台北教育大學兼任教授王淑俐建議父母要改變「讀書愈久，效果愈好」的想法。與其要求孩子在書桌前坐得久，不如要求他們有效率：在有限的時間內，把該做的事做完、做好。如果孩子半小時就可以完成功課，父母就沒有理由硬要他們坐一小時。

7.驗收學習成果

著有《教出學習力》的台大化工系教授呂宗昕建議，當孩子「宣稱」讀完書或做完功課，父母不妨抽查、抽問一下，如果發現孩子只是敷衍了事，應要求孩子補齊。

幾次下來，孩子就會知道，專心唸書只要用很少時間，心不在焉卻要付出幾倍的時間，聰明的孩子自然會選擇專心。

8. 節制使用「三電」

洪儷瑜指出，電腦、電視、電玩雖不會直接導致注意力不足，但孩子習慣了充滿聲光的刺激，就不易靜下來品嚐書本的知識。「習慣了重口味食物，就不愛吃白飯，」她比喻。

9. 保持好心情

台北馬偕醫院精神科醫師臧汝芬說，大腦中負責注意力與情緒的部位接近，「情緒會直接影響注意力。」成年人如果情緒低落、煩躁、沮喪，就很難集中精神，孩子也是。

如果孩子在學校遭遇挫折，情緒有異狀，爸媽要試著去了解，幫孩子解決；也不要孩子一進門，就不停嘮叨、責罵，把孩子的心情「碎碎唸」到谷底，做什麼事都會顯得散漫。

10. 了解孩子的氣質

每個孩子天生的氣質都不同，需要的學習方式和步調也不同。

例如有人是「慢吞吞型」的人，可是現在整個社會的步調都快，別人就會覺得這個人有點「恍神」。事實上，他不見得有問題，「他只是需要發展適合他的生活和學習方式，」洪儷瑜指出。

父母的角色，是觀察、了解孩子的氣質，幫助他發展適合的學習方式。有些孩子的確天生注意力就短，如果他只能專心 10 分鐘，可以用「少量多餐」的方式學習：把作業拆成幾部份，分次完成。

11. 把學習變有趣

有時候孩子不專心，是因為內容或教學方法單調，引不起興趣。老師、父母需要用點心思，把學習變成有趣的事，例如戶外觀察、動手操作、遊戲等，或把長的學習分段進行，不要讓過長的學習造成注意力疲乏。

但是洪儷瑜提醒，學習方式活潑固然可以引起興趣，但也不能太過頭，「靜態的學習還是有必要，最好靜動學習活動穿插，不要讓學習過膩或偏食了。」

香港學界已在檢討，近年實施開放教育，用許多闖關遊戲取代傳統教學，孩子玩得很高興，但到了高年級，卻發現他們缺少基本的讀寫、計算能力。

「反覆練習是有效學習必要的條件，無聊的東西不一定不好，」她說，例如學英文的第一步，一定要把最基本的 26 個字母學起來；如何把無聊的活動變有趣，也是值得孩子學習的技能。

12. 遠離「不專心」食物

您家孩子速食、甜食不離手嗎？這可能也是造成不專心的「兇手」。

營養師趙思姿在《營養 IQ》一書中指出，攝取不當的食物常是造成頭腦昏沈、反應遲鈍的主要原因，這些食物包括：

氧化食品：各種油炸食品（炸雞、薯條、炸過的泡麵、甜不辣、洋芋片等），以及肉類脂肪、豬油、植物油等，若經過油炸等不當處理，會讓食物中含有大量過氧化脂肪，破壞頭腦的靈活。

精製加工食品：飲料、奶昔、冰淇淋、點心、零食、糖果等。這類食物在加工過程中營養流失，加入大量精製的糖，會影響腦部運作。

含咖啡因飲料：如可樂、咖啡、紅茶。少量咖啡因有提神效果，但過量會讓人躁動不安。

要幫助孩子專心，父母得花點心思為孩子準備新鮮食物。可參考：

「孩童魔法飲食」《康健雜誌》83 期，2005 年 10 月

「20 種活力食物」《康健雜誌》44 期，2002 年 7 月

「吃出記憶力」《康健雜誌》42 期，2002 年 5 月

「如何吃出 IQ」《康健雜誌》12 期，1999 年 9 月

《大腦元氣飲食》生田哲著，天下雜誌出版。