

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《FB:心理師想跟你說》 作者\丁郁芙、蘇益賢臨床心理師

## 【開學，收心操】把注意力找回來的十個秘訣

小朋友念書總是分心嗎？如何讓小孩乖乖的做完一件事？我家小孩會不會有注意力的問題？爸媽或許可以從這十個秘訣開始嘗試喔！



### 提昇專注力的 十個小秘訣



f 心理師想跟你說 Q

提昇孩子專注力的小秘訣 之一

## 環境愈簡單愈好

- 讓桌面簡單又乾淨，減少上頭的雜物。
- 特別是有趣、會使人分心的東西要盡量收起來！
- 讓環境安靜、舒適，減少不必要刺激。
- 養成在固定地點與環境讀書寫字的習慣。

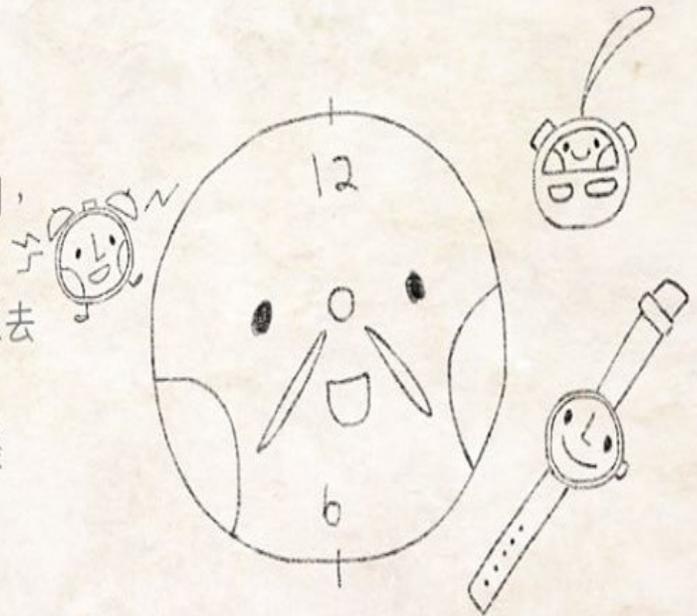


f 心理師想跟你說 Q

提昇孩子專注力的小秘訣 之二

## 好好分配時間

- 不要過長時間做同件事，適當的切割時間，安排不同任務。
- 任務與任務間留一些休息時間，這時可以去喝點水、上廁所、做伸展操。
- 透過碼表、時鐘、計時器等裝置來作為提醒。

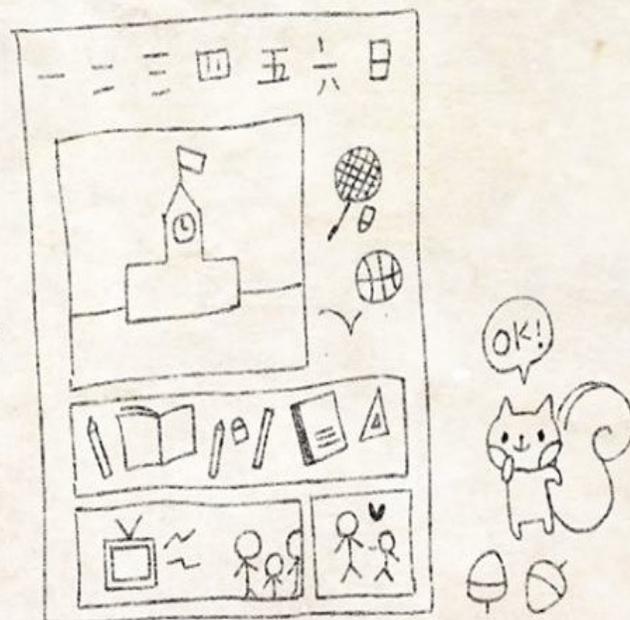


f 心理師想跟你說

提昇孩子專注力的小秘訣 之三

## 習慣就會成自然

- 在家裡也建立如同日課表一樣的習慣，在固定時間從事類似的活動。
- 透過重複的練習，讓孩子作息漸漸變得規律。
- 養成習慣之後，可引導孩子自我提醒：「現在是（某時間），你應該（做某事）。」



f 心理師想跟你說

提昇孩子專注力的小秘訣 之四

## 找到黃金無敵時段

- 每個孩子的狀況不同，但大抵而言一天中都有某些時段是最有效率的。
- 觀察孩子的表現，把這個黃金無敵時段找出來，妥善利用。
- 舉例來說：一大早、飯前、喜歡的電視節目開播前，都有可能是黃金無敵時段喔！

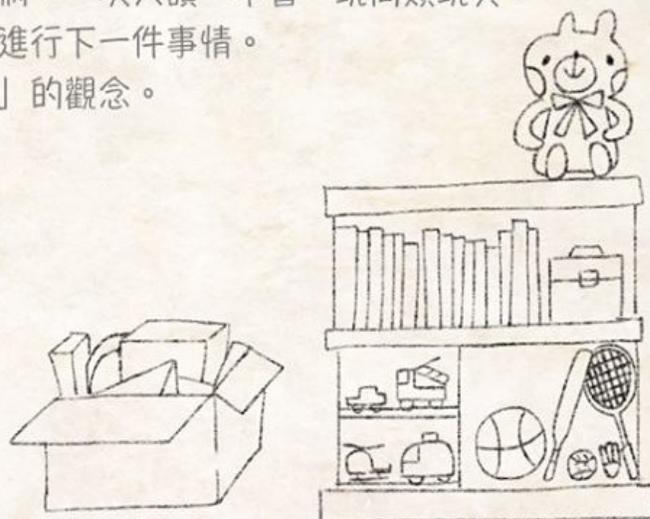


## 一次只做一件事

- 與孩子建立默契與習慣，減少多工的毛病，一次只讀一本書、玩同類玩具。
- 完成某件事情後，練習歸位、收尾，再進行下一件事情。
- 培養孩子「每個事物都有它專屬的位置」的觀念。

f 心理師想跟你說 🔍

提昇孩子專注力的小秘訣 之五



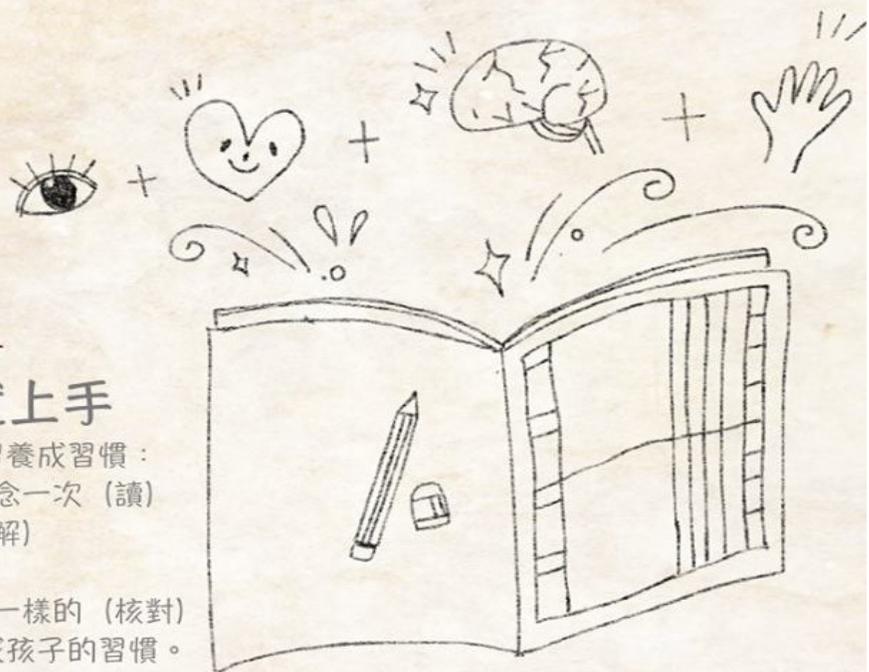
f 心理師想跟你說 🔍

提昇孩子專注力的小秘訣 之六

## 分心有時是無法避免的

- 發現孩子不專心時，請先別急著生氣，試著找出讓孩子分心的原因。
- 可能是課業難度較高，孩子不懂、跟不上進度；或者內容太簡單，不需太多專注力。
- 也可能是情緒困擾，當孩子心情低落、緊張時，也很容易看起來是不專心的。





f 心理師想跟你說

提昇孩子專注力的小秘訣 之七

## 第一次寫好聯絡簿就上手

- 教導孩子抄寫的小秘訣，透過練習養成習慣：
  - 先打開眼睛（看），在心中默念一次（讀）
  - 接著問自己這段話的意思（理解）
  - 再把它寫在聯絡本上（書寫）
  - 來回比對黑板和聯絡簿是不是一樣的（核對）
- 多練習幾次，讓這個歷程慢慢變成孩子的習慣。

f 心理師想跟你說

提昇孩子專注力的小秘訣 之八

## 增加孩子的成功經驗

- 找出孩子專注力特佳的時段，這種時段不用特別提醒，孩子就可以很專心。
- 妥善利用這些時段，讓孩子獲得成就感，讓孩子知道「自己是專心的」。
- 必要的「成功感」、「成就感」，是讓孩子願意努力的最好燃料

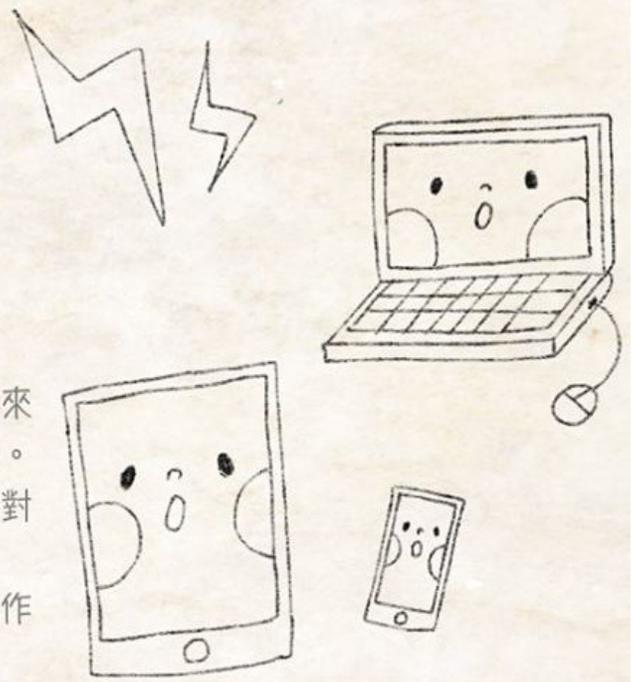




f 心理師想跟你說

### 提昇孩子專注力的小秘訣 之九 3C用品是重口味的東西

- 手機、平板等器材或遊戲強調聲光效果，對孩子來說是很刺激的，因此不用太多注意力就可以專心。
- 孩子若長期養成使用手機、平板的習慣，很容易對其他「需要專注力」的活動失去興趣。
- 這些物品可以偶爾作為誘因與獎賞，但千萬不可作為訓練孩子注意力的「主食」。



f 心理師想跟你說

### 提昇孩子專注力的小秘訣 之十 生活中的專注力小遊戲

- 父母可以設計一系列活動，讓孩子在熟悉而有互動的情境下訓練注意力。
- 像是「購物清單」、「我要搭捷運」、「超級市場」、「我是收銀員」等活動。
- 或者透過孩子喜愛主題的「拼圖」、「大家來找碴」等視覺搜尋活動，引導注意到小細節。

