

文章摘錄自聯合報：張學岑 / 林口長庚醫院兒童心智科主治醫師

提升專注力 多遊戲、別過度學習

在門診中，常有憂心、生氣或受挫的父母無奈地問：「孩子為什麼不專心？」不管醫師如何解釋，其實父母最想知道的是：不專心的原因是否可很快檢測出來？不專心是否有機會快速的改善？

要回答上述問題，可能要先瞭解何謂「不專心」？大腦是負責專注力的中樞，但一個人要集中心志，其實是極為複雜的機制。舉例來說，單純因聽力不好、近視、過敏等身體症狀，就可能讓人難以達到專心。

專注力可分為**集中性專注力**、**選擇性專注力**、**持續性專注力**、**轉換性專注力**及**分散性專注力**。

以校園為例，課堂中常同時出現許多聲音，包括老師的講課聲、教室外工地施工的吵雜聲及隔壁班同學的朗讀聲。這時小朋友要使用**選擇性專注力**做正確選擇，聽老師的聲音、用**集中性注意力**專注聽課、用**持續性專注力**一直努力聽，中間還可能用到**轉換性專注力**及**分散性專注力**，一邊聽課一邊偷偷先寫晚上功課。

在日常生活中，同時運用多種專注力的例子不勝枚舉，例如媽媽在廚房一邊煮飯，一邊注意房間內的寶寶有沒有發出聲響。但一位**選擇性專注力**出現問題的孩子，可能全神灌注看著電視，卻完全沒聽到母親在一旁呼叫。

臨床上，注意力不足的小朋友通常都是**持續性專注力**、**集中性專注力**與**選擇性專注力**出現了問題。如果兒少時期的專注力缺失程度不嚴重，沒有達到影響功能的程度，例如老師平常沒有太多抱怨、功課還可按時完成、考試成績與他的能力相符時，父母不一定要帶孩子到醫院接受治療，也不需花錢接受「××專注力訓練」！

1.持續性專注力的提升

- 讓幼兒學習「一次只做一件事、每次都把事情完成」的生活及遊樂模式。
例如玩填色遊戲，就把顏色填完才玩下一個遊戲；蓋積木，就蓋一個段落才休息；吃飯時就把電視關上。要強調的是，不要強求幼兒過度學習，而是讓幼兒多遊戲，遊戲非常重要，在遊戲中幼兒因此學會各種技能，也培養自信，我們只是稍微加入一些良好的生活紀律及習性即可。木頭人及撿紅點遊戲，也對專注力的培養有助益。
- 上學後，孩子學習時間要安排妥善，寫作業時間最好依個人狀況，區隔為許多小段，每小段不要過長，約為15至20分鐘。段落中可以讓孩子休息一會，但不可讓他們看電視或過度玩樂，以致心收不回。
- 學習內容與性質應交替進行：例如背科複習完，可以做數學，再背英文。

2.集中性專注力及選擇性專注力的提升

- 鼓勵孩子多閱讀，但每次閱讀內容與範圍不要太多，事前可協助孩子瞭解故事大綱，增加他們興趣。對於年幼的孩子，可以藉由手勢，大聲唸出句子的同時，幫助他注意到書中應注意到的內容。
- 要求不要太高。一般來講，7歲至10歲的專注力能維持約20分鐘、10至12歲的小孩能維持約25分鐘就足夠了。

專注力是可經由後天努力而改善的。較嚴重的專注力不足個案確實需藥物治療，但對於只是「專注力不夠好」的孩子，也許父母可嘗試在生活小地方開始訓練。