

文章摘錄自《友緣基金會》

四招，幫忘東忘西孩子提升記憶力！

孩子總是忘東忘西，一再提醒了又忘記，讓家長們非常的困擾，如何改善孩子記性差的問題，聽聽專家怎麼說。

調查心聲大公開【母嬰親善，為何反讓媽媽壓力大？】

「我的孩子常掉東掉西的，上個游泳課不是忘了帶清潔用品，就是忘了帶蛙鏡回來，出門前怎麼提醒都沒有用。」「我們家的也一樣，常忘記要帶東西去學校，更扯的是有一次還從學校打電話回家要我幫他去學校簽聯絡簿，真奇怪，怎麼變成我在傷腦筋了！」「就是啊，連自己的玩具都不知道收到哪邊去，還吵著要我再買，花的還不是我們大人的錢。」

這些曾經是身為家長的你會困擾的事嗎？看不慣孩子總是忘東忘西，忍不住就要提醒一下或念一下他；但是再怎麼提醒也沒有用，甚至一提醒，就擺個臭臉給你看；心裡想著算了隨他去啦，但是一有事還是要幫他收拾善後，結果又變成了大人的事。這大概是很多家長做與不做的為難吧！

但是在做與不做之前，我們曾經去瞭解過孩子忘東忘西的原因是什麼嗎？在實務經驗中，我們發現孩子容易出現忘東忘西的行為，較有可能是以下幾種原因：

生理因素

1、感覺統合能力未充分地發展：學齡前孩子需要適度的活動來刺激感知覺與大腦，以發展較佳的感覺統合能力。知覺能力不足會造成注意力維持及腦部工作記憶大受影響，大腦無法統合及掌控重要訊息，孩子因而會遺忘原本列為重要的事項。

這個世代的孩子，活動空間不像以往那麼地充足，也因此感知覺的刺激相對的變得較少或較為狹隘，這是身為現代的家長不得不去考量的原因。

2、特殊特質的兒童：如注意力缺損症候群（含注意力缺損症及注意力缺損過動症）的孩童，因為腦內神經傳導物質異常導致他們的注意力不容易持續，原本記著要做的事常常就會被身旁新來的刺激所蓋過了。

心理因素

1、心裡有很多未解決的事佔據他的思緒：孩子頭腦裡面有很多事情困擾著他嗎？父母衝突、常常擔心很多事做不好會不會被大人責罵、想要做的事有很多是沒有機會完成的....，心裡這麼忙，平常需要記得的事情也就被擱在一邊了。

2、負責任動機：不認為把東西準備好跟自己有關，也不覺得做好這件事是重要的。即使忘了帶，我仍有替代的方法，生活不受影響；就算是記得帶，生活也大同小異，因此缺乏動機把記得帶東西這件事變成是跟自己生活有關的事。

3、以負向行為吸引大人注意：有些孩子渴望大人關心但在生活中又得不到這個需要時，常會以負向行為來吸引大人的目光，如常忘東忘西或拖拖拉拉讓大人可以多花些時間關注一下自己。

外在環境

1、大人過早介入扛起責任：擔心作業沒帶會被老師處罰或拖累同組的同學、擔心外套沒帶回來天氣冷的時候怎麼辦、擔心東西一不見孩子找不到又時要發脾氣...，有這麼多的擔心跟顧慮讓大人很快就出手幫忙孩子，記得要帶東西變成是大人的事，孩子也因此減少了學習負責任及計畫的機會。

2、外在刺激過多，影響孩子的環境知覺選取能力：現在社會環境，多元及大量的外在刺激讓還沒自制能力的孩子無從篩選，常常一直處在接收訊息的過程中，孩子的環境知覺選取能力受到干擾，需要注意的事情也變得不那麼重要了。心理暨社會學家佛洛姆曾提及：在我們的文化裡要能專心是很困難的，因為所有的事物都在與專注力對抗。

那麼身為這個世代家長，可以做什麼事呢？

一、讓孩子接收到關心

你會關心孩子今天過的好嗎？在學校有什麼開心或不開心的事呢？會試圖瞭解他的情感並回應他嗎？這些都是很平常但對孩子是很重要的事。

孩子被關照了，需要被愛被注意的情感也被滿足了，自然不需要用奇奇怪怪的方式來吸引大人的目光；在意或困擾的事被瞭解了，孩子的心也會比較穩定及踏實，才有能量留意生活中他需要幫忙自己注意的事。

二、給孩子學習的機會

記得帶東西是大人的事還是孩子自己的事呢？如果責任歸屬不清，孩子跟大人定會像和稀泥般地攪和著。作業沒帶，代表孩子沒有辦法遵守跟老師的約定，被罰寫或被同組的人責難是必然會有的結果；東西不見了，找不到大發脾氣也是理所當然的。孩子喜歡這種結果嗎？

如果不喜歡這種結果，要不要想一想這中間到底發生了什麼事？或者他在之前若能多做什麼事，結果就會不一樣。這個過程他需要大人陪他一起想一想嗎？

有個家長困擾著小三的孩子總是掉文具用品，只要孩子一掉她就開始責罵然後帶著孩子去補買文具。後來她跟孩子談到是需要學習負責任地保管自己東西的時候了，她鼓勵孩子想想如何保管自己的物品，並且告訴孩子如果文具掉了，請他用自己的零用錢買。

一個月後，孩子掉東西的頻率減少很多，她問孩子用了什麼好方法，孩子回答她收筆盒前再檢查一下就好啦，不然自己的零用錢越來越少了。因為跟自己有關，不想要有不好的結果，行為改變的意願就增強了。

三、鼓勵孩子行動的可能

當孩子記得整理自己的用品、離開前會察看一下自己的所有物品、記得帶作業本時，記得肯定他這些行為，誇讚他是個能為自己的事情負責任的孩子，因為這樣他的困擾減少了，生活滿意度變高了。

我曾經聽過一個家長在孩子終於記得把全部的作業帶回家寫時，即時肯定他，也跟孩子最在意的導師聯絡，請老師在聯絡本上肯定孩子。孩子很棒的地方被注意到了，自然會想往正向的方向前進。



四、依據孩子特質，調整教養方向

對於生理上有其限制或還沒有機會學習獨立負責的孩子，一下子要他跟一般孩子一樣打點好自己的所有東西是不容易的。

如果有很多東西他常會忘了帶，他會想來練習先記得帶哪一種呢？他想用什麼方式提醒自己？有些孩子是聽覺形，大人提醒他，他會記著這件事；有些孩子是視覺形，他需要記下來放在明顯的地方才不會忘記。依據孩子的個別需要與他討論最適合他的方法，當有了好經驗時，這個好方法便成了他的絕招了。

當孩子的生理限制大大地影響其生活面時，尋求醫師的協助，透過用藥幫忙孩子能專注或有組織力是需要的。孩子也能從好經驗中對自己有信心，展現他原本的能力。

此外，孩子自制能力尚未成熟時，盡量避免提供容易沈迷的刺激，如持續看電視、電動、MP3...。如果能多讓孩子接觸大自然或充分的活動，不僅能刺激孩子的感覺統合能力也能幫忙孩子情緒平穩，思緒清明的孩子心裡較有餘裕得以關照自己的事。

