

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《天才領袖 2020-12-02》/作者：天才領袖團隊

## 孩子容易分心，改善專注的專家方法

孩子容易分心，會影響他的學習表現，久了也會擊垮孩子的自信心，覺得自己很努力了，但是都沒有用。其實教導容易分心的孩子學習，需要一些小撇步的，一起來看看：

### 1. 指令步驟化 簡易學習法

容易分心的孩子通常也不容易掌握重點，大人說的越多，他分心的越快，因此溝通時，盡量精簡、簡短，而且條列式、步驟化。

### 2. 反映式傾聽法

教孩子聽完話之後要主動重述一次，例如「媽媽，你剛剛是說.....」，這樣不僅能確認孩子有聽到、有聽對，還能幫助孩子記下來。此外大人也要養成習慣，不要老是問「聽到了沒？」這會讓孩子感到不悅，容易直接回答「嗯」、「好」或「聽到了」，但其實，當孩子這樣說時，往往都是沒有聽進去的。

### 3. 計時器 工作分段法

容易分心的孩子，絕對不要告訴他「作業通通完成才能休息」，因為他們的大腦最怕被填鴨、被塞滿，要他一次做完只會事倍功半，然後大人覺得孩子寫作業需要很長時間，就更剝奪掉他的娛樂時間或休息時間，形成了惡性循環，因此，一開始可以帶著孩子，將孩子今天該做的事列出來，討論執行的時間，設計計時器並分段完成，功課與休憩時間穿插。設計計時器的好處是，萬一孩子分心了，計時器也會在一小段時間後響起，能提醒孩子要回來



## 4. 自我覺察分析法

對於小學以後的孩子，必須要能知道自己容易分心，覺察自己目前的狀態，發現分心要能趕快收心回來。其實有時候愛做白日夢不是壞事，這樣的孩子比較有創意，這可以讓孩子知道，他有他的優點，只是不能因為分心，而無法完成該做的事。可以常跟孩子練習這幾個問題：

- 甲、我現在正在做什麼？
- 乙、這時候本來應該做什麼？
- 丙、我現在做的是對的嗎？
- 丁、接下來我應該要做什麼？

可以引導孩子每次計時器響起時，都做一次這樣的練習，作為省察。

## 5. 大腦休息：暫停法

這類孩子大腦需要的是「少量多餐」型的工作，要給大腦休憩的時間，休憩時可以給些堅果、麥片或牛奶等，幫助大腦恢復工作活力，並且要有充足的睡眠，因此千萬不要因為作業寫不完就 10、11 點才睡，也不要晚上 8 點後才開始寫作業，這時候大腦都已經快關機了，效率一定更差。

## 6. 分散注意：紓壓法

記得指尖陀螺嗎？它曾經流行一時，號稱幫助提升專注力，儘管很多教學現場的老師不這麼認為，這邊也不是要宣稱指尖陀螺有效，而是它的概念未必不對，大人在思考時，有些人會轉筆、有些人會重複按壓筆，有些人會需要來回踱步，這都是藉由重複的動作，來緩解煩躁、焦慮或壓力。因此，在建立好使用原則下，可以讓孩子書包內放紓壓小物，例如可以捏的娃娃或球、陀螺或魔術方塊等，讓孩子緩解煩躁，重建專注力。



## 7. 動手操作 手眼並用法

容易分心的孩子，建議透過**多感官方式**來學習，如果教師的課程可以多一些實作，相信孩子的學習表現會更好，當然，當老師沒有這樣的時間與環境改變課程時，就建議家長能提供這方面的活動，例如在學校教分數時，可以讓孩子直接動手切 pizza、切蛋糕，讓孩子更清楚分數概念，也有助於孩子在學校時的聽講。

## 8. 桌上遊戲 心流法

很多球類運動都有助於提升專注力，而且不少球類都需要跑，跑步這類的有氧活動被證實是能有效提升專注力的，每天至少要有**30分鐘的中高強度運動**。建議也要有**休閒娛樂的時間**，不少桌遊，既有趣又能鍛鍊孩子的注意力，重點是如果能成為孩子的興趣，例如棋類，那就更棒了。

## 9. 多感官 視覺提示法

**教孩子把該做的事寫下來或畫下來，放在顯眼的位置，能隨時提醒孩子**，回來專心，也能幫助孩子知道，自己還有哪些未完成的事。易分心的孩子，他日常生活瑣事的組織能力與計劃能力，通常也不足，因此當老師反映孩子頓提時，建議不要只是責罵，而是了解孩子遇到的困難是什麼，提供解決方法給孩子，或共同討論出孩子做得到的方法，孩子發現自己做得到，減少被老師責罵的次數，自信心也會提升，未來的表現也會更好。

此外，跟容易分心的孩子溝通時，一定要確認孩子眼睛有看再說，教室的座位也盡量離老師近一些，學習環境要減少干擾源，此外，最重要的就是大家的包容了，他們會需要多一些時間來完成事情，沒有辦法被催促，因此在到一個新的學習環境時，都**建議家長先帶著孩子建立SOP**，這能讓孩子適應得更好。

