

新竹教育大學特教系教授 孟瑛如

前一篇文章已提過孩子的專心風格雖是天生的，但專心技巧卻是可教導的，專注力也是可以改善的。尤其若能順應其先天的專心風格去做專心技巧的指導，必然更能在事半功倍的情形下協助孩子建立屬於自己的學習管道。在討論了如何排除孩子注意力問題後，本篇將討論如何尋找與建立孩子的專心風格及如何訓練孩子操控自己專注力。

### (一) 尋找與建立專心風格

學習首重專心，其次才是各種學習策略的運用。若排除前篇文章所敘述的注意力與指令問題，我建議應先由孩子的專心風格發掘開始做起。專心最重要的是能夠讓孩子自己主導和維護對某件事的專注，他將左右學習效率和成果。在專心的天生風格上，有些孩子是屬於慢溫型，要他專心沒問題，但在進入專心前的靜心程序可能得耗上大半天，作功課前要東摸西摸，總要等到最後一秒才能寫完作業或文思泉湧完成報告；有些孩子則有多種專心風格，專心度呈現兩極化典型，依照當時的環境、心情、喜好和身體狀況而定，專心的時候可以非常專心，但不想專心的時候你幾乎拿他沒辦法；而有些孩子則是屬於妥適型的，雖然也有不專心的時候，但程度上大都屬於我們可以接受的。我們要注意的是順應而非對抗孩子的專心風格，只要孩子能用他最適合的方法在不妨礙別人的情形下完成自己的工作，其實我們都可予以支持。在建立屬於孩子自己的專心風格上，我們可以：

- (1) 尋找孩子的專心風格：有些孩子需中規中矩安靜做事；有些孩子動來動去比較容易專心；有的孩子則偏好在音樂流瀉的環境中做事；有的要獨自一人才能做事；也有的孩子則是人越多越起勁。家長若能不堅持自己規定的做事方式，而允許孩子在建立專心風格中做實驗，例如：若能證明其實聽音樂會讓他工作時更有效率，只要他不妨礙別人其實是可以接受的。
- (2) 尋找孩子每日最易專心的時刻：有的孩子會在早上，有的孩會在剛吃完東西時，有的孩子需是沒有朋友在一旁時，有的孩子則是在享有小小的成就感時，選擇這些時候會使孩子較容易接受你的建議。可採取至少兩星期以上客觀的的觀察與紀錄，也可由孩子自己建議與訂讀書時間。在建立每天固定的讀書時間習慣上，家長應儘可能想辦法予以尊重，例如：儘可能不任意打斷固定讀書時間或是週一至五時儘可能不外食以免回家時間不一致，若是放學後另有課輔或才藝學習的孩子，則可因應原有課輔及才藝上課時間，採去固定時間但不固定時段之方法進行。同時也建議建立每日固定讀書時間習慣在時間上應採以

半小時為標準漸次延長方式，讓原本不習慣專心的孩子可有緩衝調整空間，同時若在執行遇到瓶頸時，也別忘了給予孩子緩衝的休息時間，週末假日更應給予固定的休閒時間，以利孩子儲存再出發的動力。

(3) 尋找孩子專心的管道：

1. 有的孩子適合用聽覺學習，所以需不斷有口語或其他聽覺提示，事情除仔細講解外，最好能與孩子設定簡短的關鍵字口訣，例如：對做事衝動但適合聽覺理解學習的孩子，可在提示其做事時以「停、想、選、做」四字口訣提醒孩子覺得自己快胡亂下決定前，可先停止所有行動，讓自己冷靜想一想並選擇可行的方法，再開始動手做。
2. 有的孩子需要視覺的提示，所以需要圖形、文字、手勢、肢體動作或其他視覺提示，可與孩子設定固定的圖形、手勢或關鍵字提示，做任何說明時需以肢體動作輔助說明。例如：在孩子書桌上可放置整理盒，標示紅色為待完成，藍色為已完成，協助其了解尚有多少工作未做完；針對容易忘記帶需用物品到校的孩子，家中書桌前可貼：「睡覺前請按聯絡簿整理好書包」，家門的鞋櫃前可貼：「請再確認應帶物品」；在班上亦可以以紅綠燈般大的紅及綠圓形紙板，以在黑板呈現的方式提醒孩子紅燈（紅色圓形紙板）時應保持安靜，綠燈（綠色圓形紙板）時可放鬆或參與討論。
3. 有些孩子則需依賴動作演練才能專心，所以事情最好能逐步操練或陪他動手做一遍。選擇孩子適合的管道才能使孩子在專心度練習上能事半功倍。
4. 有些孩子會在做自己喜歡的事情時非常專心，其餘時間則呈現消極抵抗，動作慢吞吞的情形，教師及家長可先檢視是否有其他引起他會消極抵制某些事情的外在因素，例如：對某種教法或管教方式接受度低、畏懼特定對象等，若無前述原因需排除，則可以設計以其喜歡的方式或事情提昇其在平日較不喜好事情上的專心度。例如：孩子喜歡坊間的遊戲王牌，卻不喜歡算數學的加減乘除，我們可以用算遊戲王牌中的戰鬥力與防禦力方式來教其算加減乘除；孩子喜歡玩大富翁卻不喜歡寫功課，可以將原大富翁中走到民族路需花多少錢買的形式改為需以習作上兩行生字來換民族路的方式，以此類推將原需以錢幣換的方式全取代為數學或語文作業的份量，所以孩子可能因想玩大富翁遊戲而會先完成作業或是在玩的過程中必須暫停寫作業，而大人若陪玩，也可以自訂自己的作業或工作取代原有的錢幣交換制度，但以少量多次為原則，方能不打斷遊戲進程及維持遊戲樂趣；孩子喜歡玩電腦遊戲卻不想完成暑假圖畫作業，若請他畫電腦遊戲中的人物也許可很快提昇其動機與專心度。

(4) 讚美孩子的專心而不僅只是孩子的成就：讚美孩子是一門學問，當孩子表現好時，請別僅注意他的成就結果，而更應看到過程中他所付出

的專心與努力，更可藉此讓孩子了解成就與專心中間的關聯性。所以如果今天孩子能比昨天有更長的專心時間，就算成績一時不能看到成果亦應予以鼓勵，因學業成績有時是種絕對而非相對分數，若跟孩子一生所需努力工作的時間長度看來，一時的成績真的不能代表什麼，但訓練後對自己與工作的專注與認真卻是可以受用一輩子的生活態度，家長千萬不要因短暫與絕對的成就要求而不斷責備孩子，如此反而亦讓孩子因習得的無助感而消失了學習動機。

## (二) 訓練孩子操控自己專注力

如果孩子的專心風格是非常明顯的，那我們在教導孩子提升專注技巧時可注意以下三項原則：

- (1) 了解自己並正確表達：教導孩子注意自己在無法專心時，身體會出現那些徵兆，例如：坐立難安、四處張望、提不起勁或聽而不聞等，在大人的適當輔導後，孩子多半能提升自我意識，慢慢自行辨識這些徵兆。然而單能辨識這些身體徵兆還不夠，孩子要能學會正確表達他所遇到無法專注的麻煩，並進而尋求協助，例如：「我好像快沒辦法專心了，可不可以請你再說一遍！」或「我不斷分神而且抓不到重點，可不可以請你說慢一點！」等，可以讓旁人在關鍵時刻正確協助他。
- (2) 找對方法並確實執行：孩子在能了解自己並得到大人協助後，才能在輔導下採取適當的行為重拾專注力。可以請孩子先告訴你事情的重點與可能執行步驟以利其分辨事情的輕重緩急、合理劃分工作及選擇或佈置適當學習環境是找對方法的重要教導原則。
- (3) 檢討並修正：孩子不可能一下子就做得很好，甚至會缺乏執行力或產生眼高手低的現象。所以大人的支持與了解，能陪著孩子檢視執行的過程並給予修正的建議是引導他愈做愈好，朝向目標的不二法門。

許多在平日忙於工作的家長，可能會覺得無法陪孩子走過這段訓練的過程，而希望能由別人代勞，但只要有心，父母會是最好的專心技巧訓練者，同時在發掘孩子心中的專心小天使後，才是真正給予我們的寶貝一生學習的重要利器！