

家庭與學校合作事宜委員會  
【快樂家長 快樂孩子】幼兒家長講座系列  
講座三

# 培養孩子的專注力， 讓他發展自我潛能

教育心理學家 鄭韻怡女士  
註冊社工 何詠雯姑娘

## 內容

1. 影響專注力的因素
2. 專注力的類別
3. 如何培養幼兒專注力發展
4. 提升專注力的親子遊戲

## 孩子的專注力重要嗎？

### 日常生活情況

- 家長需要把事件講很多次
- 坐不安，動個不停
- 活動持續不了幾分鐘
- 容易被不相關的事所吸引
- 叫他都好沒在聽

### 學習情況

- 老師需時時提醒
- 容易發呆恍神
- 沒有耐心，不愛思考
- 上課不專心
- 容易被課室環境吸引

## 行為背後...

### 1. 環境問題

- 寧靜環境
- 減少干擾
- 固定位置
- 空間和光線

### 2. 要求與發展階段不乎

- 專注力長度會隨著年齡而加長

AGE	ATTENTION SPAN
2	4 - 10 min
3	6 - 15 min
4	8 - 20 min
5	10 - 25 min
6	12 - 30 min
7	14 - 35 min
8	16 - 40 min
9	18 - 45 min
10	20 - 50 min

## 行為背後...

### 3. 要做的事情不乎合能力

- 如果需要做的事情根本是他未能做到，自然不能專注
- 但如果要做的事情太容易，他亦未必能保持專注

### 4. 對要做的事情沒有興趣

學習的階梯~近距離發展區域

## 行為背後...

### 5. 給予不恰當的指示

A. 同一時間給予太多指示

→ 後果：

- 孩子未能完成所有指示
- 孩子只執行了部份的指示，家長已經覺得他們服從了指示，孩子學會了只需要執行部份的指示

B. 指示欠具體

→ 後果：孩子無法服從指示，孩子因而感到困惑 / 沮喪，影響親子關係或他們的自信心

### C. 超出孩子的能力

→ 後果：孩子未能做到，因而感到沮喪，影響自信心

### D. 在不當時間給予指示

→ 後果：孩子因沒有留心聆聽而無法遵從，家長覺得生氣

## 給予精確指示的原則

- 具體地描述孩子應有的行為或應該做的事
  - 「你要喺個位度坐定！」（合乎原則）
  - 「你乖啲啦！」（不合乎原則）
- 用詞簡潔及正面，描述孩子應該做的事，而非不應該做的事
  - 「你要合理嘴仔，保持安靜。」（合乎原則）
  - 「你唔好再嘈啦！」（不合乎原則）
- 若孩子正在做一些高度危險的行為，家長可描述其不當行為，並要求他馬上停止
  - 「你唔可以跑出馬路，即刻停低！」

- 避免運用問題式的指令，否則便為孩子提供了選擇，讓他們有機會說「不」
  - 「你要同妹妹分享玩具，一齊玩。」（合乎原則）
  - 「你同妹妹一齊玩，得唔得啊？」（不合乎原則）
- 發出指示時，保持語氣平和、冷靜
- 指示的內容應合乎孩子的年齡和能力
- 讓孩子先完成手頭的工作，或在活動與活動之間發出指示
- 先取得孩子注意，才給予「精確指示」
- 每次只發出一個指示，待孩子完成後才發出另一個指示
- 為孩子提供 5 至 10 秒的時間作出回應

## 6. 其他

- 情緒狀態
- 管教方式
- 親子關係

## 認識「專注力」

### 持續性專注力 (sustained attention)

- 能集中精神長時間專注在一件事，例如做功課、看書等等。

### 選擇性專注力 (selective attention)

- 面對多種外在不同的訊息時，能夠有選擇性地接訊，並無視無關痛癢的訊息。

### 轉換性專注力 (shifting attention)

- 把專注力從一件事物或活動中，轉移到另一件事物或活動上。

## 如何培養幼兒專注力發展

### 如何培養幼兒專注力發展

#### 1. 保持健康生活

- 規律作息
- 健康飲食
- 足夠睡眠

#### 2. 規律生活

- 規劃吃飯、玩耍及遊戲時間
- 減少不必要的干擾
- 營造「專注」的家庭習慣
- 以身作則

### 如何培養幼兒專注力發展

#### 3. 足夠的動態活動

- 足夠的動態活動能刺激大腦活動及分泌
- 4-7歲是前庭覺發展階段，可多安排前庭刺激的移動性或速度感之活動，像是盪鞦韆、溜滑梯、腳踏車、直排輪等
- 翻跟斗、轉圈圈
- 生理需要

#### 4. 靜態活動不可少

- 介紹靜態活動 (閱讀、拼圖、積木、畫畫、穿珠...)
- 逐漸加長時間

### 如何培養幼兒專注力發展

#### 5. 建立專心的概念及習慣

- 一次只提供一種新的事物給孩子
- 當孩子正專注在眼前的事物時，家長便不要任意的打斷他們
- 養成在一段時間內專注一件事情的習慣

#### 6. 日常活動引導專注

- 在街時，可引導孩子觀察身邊事物，**聽聽**不同的聲音，**看看**發生的事情
- 在家時，可給予適合能力的小任務，例如協助摺衫、擺放餐具、放好自己的物品

### 如何培養幼兒專注力發展

#### 7. 由興趣開始

- 找出孩子**有興趣**的事物
- 讓孩子體會專心做事並得到成果的**喜悅**
- 循序漸進培養專注力

#### 8. 減少看電視和上網

- 長期看電視和上網，難以靜下心來做一件事情
- **減少**孩子每日看電視和玩電話的時間
- 習慣**安靜**做一件事情的感覺

### 如何培養幼兒專注力發展

#### 9. 給予鼓勵和肯定

- 鼓勵和讚賞 → 增加行為再出現的機會
- 切勿理所當然
- 建立孩子自信心及令孩子明白父母的要求
- 「真、快、準」的讚賞

#### 真

- 讚賞孩子時要真誠，表情和言行要一致
- 眼神接觸，配合面部表情和語調

#### 快

- 當觀察到孩子做出正面行為時，家長應即時給予讚賞

#### 準

- 準確地描述孩子做得好的地方
  - 例如：「明仔，你除左鞋就立即將佢放入鞋櫃，做得好！」
- 避免運用太空泛的形容詞
  - 例如：「好乖」、「做得好好」

### 如何培養幼兒專注力發展

#### 10. 建立良好親子關係

- 重要性：
  - 建立孩子的**安全感**及對成人的**依附與信任**
  - 孩子日後學習與成長的**基礎**
  - 令孩子的情緒**穩定**
- 家長需要：
  1. 了解孩子的**需要**並積極作**回應**
  2. **主動**與孩子進行語言或非語言的**溝通**
  3. 建立**正面**的家庭**情緒氣氛**
  4. 訂立清晰的**家庭規則**

### ADHD專注力不足過度活躍症...

- 全球 ADHD 兒童發病率約為 3%-7%!
- 不專心表現 ≠ ADHD
- 找出真正原因!

### 提升專注力的遊戲

- 觸覺遊戲
- 找寶藏
- 指令遊戲
- 互動遊戲

### 提升專注力的親子遊戲

- 迷宮
- 拍水果
- 神秘袋
- 睜開眼
- 狐狸先生幾多點
- 追泡泡