

做個專注的孩子



導師：陳源裕先生 (YY Sir)

專注力

- 專注力是指一個孩子能將焦點或意志集中在某一件事或遊戲上所持續的時間，而不被外界刺激所干擾的能力
- 專注力（Attention）的基本認知元素就是警覺性（alertness）
- 專注力是與生俱來的先天能力？還是後天可以培養出來的？

小孩子的持續性注意力有多長？

- 2歲前：持續性注意力太好，可能有自閉症傾向
- 2歲後：若持續注意力太差，可能有專注力問題
- 3歲：3到5分鐘
- 4歲：5到10分鐘
- 5~6歲：10到15分鐘
- 12歲或以上：30分鐘或以上

黃金十五分鐘

- 孩子最好的專注力時間大約只能持續15分鐘。



專注力的重要的功能

- 學習
- 記憶
- 思考分析
- 語言發展
- 社交



專注力的類別

□ 選擇性專注力 (selective Attention)

~ 將思想及精神專注集中在一件事件上

例如：老師說話時，同學可不理其他事，只專注在老師所說的話上

□ 持久性專注力 (sustained attention)

~ 專注力要維持一段較長的時間，亦是指在一定的项目保持集中的能力

例如：考試

專注力的類別

- 轉換性專注力 (alternating attention)
 - ~ 把專注力從一個活動中，轉移到另一個活動之上
例如：玩完遊戲機便可專注到書本上
- 分散性專注力 (divided attention)
 - ~ 同一時間進行兩種或幾種活動的能力
例如：默書

專注力的類別

□ 視覺 / 聽覺專注力

~ 觀察 / 聆聽為主要吸收知識的基礎

例如：聽書及做功課

視覺 / 聽覺專注力

- 持久性
- 選擇性
- 轉換性
- 分散性

綜合的專注力

培養孩子專注力的方法

1) 設立作息時間表：

- 訂立有規律的生活習慣，例如：做功課、休息。

2) 漸進式延長學習時間：

- 隨著建立學習的興趣，慢慢延長學習時間。

3) 配合孩子的生理時鐘學習：

- 找出孩子的學習黃金時間，安排在這段時段學習。

4) 手動口動的學習：

- 例如：讀書時，書寫、朗讀一起派上用場。

5) 讓大腦適當休息的機會：

- 將學習分成不同時段，使孩子不致太疲累。

培養孩子專注力的方法

6) 讓孩子發現專注的好處：

- 用心完成的功課，給予小獎賞或增加玩樂時間。

7) 保持正面的情緒：

- 負面情緒會影響專注力及學習效能。

8) 了解孩子的性向：

- 孩子都是獨特的，依照特性營造不同的學習環境。

9) 培養玩專注遊戲的興趣：

- 下棋、玩樂器、聽音樂、運動、迷宮及填字遊戲。

10) 了解孩子的學習能力：

- 按孩子的能力，設計適合的學習方式。

培養孩子專注力的方法

11) 提倡全家學習

- 例如：一起閱讀，上圖書館，製造讀書風氣。

12) 不干擾孩子的學習思路和專注力

- 例如：玩玩具、畫圖畫、砌積木、做功課

13) 儘量減少對孩子的嘮叨和訓斥

- 影響學習心情和專心工作

14) 適當的位置安排

- 遠離電視、電腦和窗戶的座位工作

如何增進孩子學習的專注力？

增進持續專注的因素：

1) 新鮮感

- 新刺激、新挑戰、新難度、有競爭性

2) 內在誘因

- 能夠表現自我、獲得成功感、肯定自我

3) 外在誘因

- 贏得父母的讚賞、肯定；得到獎勵和好處

想像一下，如果要做的事情是好玩的、有趣的、又得到即時的回饋，你會特別持續想重複做嗎？

強化孩子的學習動機

1. 肯定子女所付出的努力。
2. 在適當的時候讚美孩子的表現，切勿過於指責。
3. 製造機會，讓子女成功地完成任務。
4. 準備適合子女能力的問題，讓他們處理。
5. 製造具挑戰性的任務，鼓勵子女完成任務。

激發好奇心

1. 將學習的內容變得趣味性和保持其新鮮感
2. 予學生思考空間並作出回應
3. 用提問誘發子女的懸疑感
4. 建立良好的互動討論空間
5. 提出矛盾，令子女產生多角度的思考

行為強化

- 學習行為取決於外在的環境刺激。
- 受到強化的行為比沒受強化的行為更傾向於再次出現。
- 如果學習行為得到正面強化，學習動機高。
- 如果學習行為沒有得到強化，學習動機低。
- 如果學習行為受到了懲罰，學習動機低。

反思一下：我每日的介入是在強化還是弱化孩子的學習動機？

教導做功課及溫習技巧

建立做功課及溫習習慣：

- 放置計時器
- 減少分心引誘，例如：關上電視、減少環境噪音。
- 編配做功課或溫習時間表
- 設定最後完成的期限，並獎勵完成每一樣工作
- 把複雜的工作拆細，分時段，定時限去完成
- 設定休息時間
- 製作檢查清單