



孩子缺乏專注力，長久下來不僅直接影響學業成績，也會導致他們對日常生活的態度更顯冷漠，蘇老師歸納出4個關鍵，從生活細節的要求中，幫助孩子學習專注。

從生活細節中找出專注力

「專注力」在學習情境裡，是如此容易被忽略、卻是多麼重要的一件事！學習專注力，應該是內在就需具備的自我約束能力，而不是外人強力要求才能展現出來的被動狀態。因此，我試著把對爸媽的建議整理出來，也期待親師雙方能夠共同在家裡、在學校，協力一起把孩子的專注力找回來！

關鍵一 第一時間就要有回應

學習不夠專注的孩子，有些是因為長久以來他們已經習慣選擇性的接收訊息：想聽的話就會有反應，不想聽的話就充耳不聞、或當做沒聽到。這類型的孩子，常讓大人們呼喚好多次，卻無聲無息假裝沒聽到，或是回答語氣顯得不耐煩，或是不情不願的姍姍來遲。所以我們在改善孩子的學習專注力之前，得先改正他們這些回應他人的習慣，訓練孩子在他人說話的第一時間就要有反應。

當我們請孩子協助做事、寫功課時，孩子應該在第一時間內應聲或表達他的需求。如果叫了好多次都沒有回應，就要請他到面前來，明確指出我們剛才呼喚的次數，詢問他沒聽到的理由。如果孩子的理由有道理，也要教他怎樣有禮貌的表達歉意；若是孩子說不出理由，那麼就必須讓他對自己這種輕忽的態度深切反省，並讓他重新再一次練習：爸媽在遠方呼喚，他必須在第一時間回應。

教孩子回應他人時要態度和善、沒有藉口，這樣多練習幾次，並持續一段時間後，孩子就會知道大人是認真的，他們也會以認真態度來修正自己選擇性接收訊息的問題。

關鍵二 眼神要注視著說話者

指出孩子「選擇性接收訊息」的問題還不夠，還要將話送進他們的耳朵裡、將訊息完整傳達到他們心裡，孩子才會真正願意動起來。從眼神的專注來要求，是很好的開始。當別人在說話時，應該要求孩子眼神必須專心注視著對方，這是一種禮貌，也是一種專注力的表現。學習不夠專注的孩子，在和他們說話時，他們的眼神總是左顧右盼、或是不住的把玩著手上的東西；看似安靜有在傾聽，其實他們的腦袋正在神遊四海。

建議爸媽在和孩子對話時，應該偶爾要反問孩子：「剛才爸爸媽媽說了什麼？」如果孩子回答得出來，代表他是專注的，親子間的對話是有傳達力；反之，若孩子回答不出任何話語，代表剛才的對話，可能只是大人們自顧自的講得開心罷了。





其次，也應該要求孩子不能在對話過程中，只用「嗯」或點頭的方式，來回答和大人談話。當孩子只會用「嗯」或點頭方式來回答，長久下來他們就會變成被動接收訊息的角色，原本該他們自己要做的事情，全變成了大人逼他們在做的規定。孩子能說出內心想法，親子之間彼此有意見交流，才算是真正的溝通。

關鍵三 訓練肢體動作敏捷度

有些學習不夠專注的孩子，也可以發現到他們的動作十分緩慢，做事慢吞吞，總是顯得無精打采。

身體的行動，可以帶動思考的運轉，所以我也會從孩子動作的敏捷度開始要求起。例如，叫了老半天，孩子才慢吞吞的晃過來，這時我就會讓孩子退回原處，請他快速的走過來；一次不行，再練習一次；不夠快，就再多走幾遍。通常走到第三、四次時，孩子就會認真的當一回事。當他走過來時，動作敏捷、移動快速，聆聽話語時眼神專注，就可以感受到他整個人都全神貫注了起來。

另外，也可從生活作息的速度感來要求。我會請孩子在時間內，安靜、敏捷的轉換各種情境，例如：「十秒鐘，把數學課本收起來、書法用具拿出來。」「十秒鐘，把桌上的東西收乾淨，用最有意義的微笑看著老師。」經過一次又一次的練習，會發現孩子的速度加快了，動作也敏捷許多；同時，他們也重建了規律生活的作息，知道物品該如何分類與擺放，如何更有效率的把自己的生活管理好。

關鍵四 避免分心文化的影響

現代的孩子比起我們那一代，遇到更嚴峻的挑戰是：他們處於3C產品氾濫的年代，容易造成人際關係的崩離，以及「數位分心症」的默許。例如，原本該是溫馨一家人用餐時間，耳朵邊盡是吵雜的電視節目；原本該是人與人直接面對面的互動，爸媽卻是邊滑手機、平板電腦，邊和他們說話……

我們更應該謹慎評估這些3C產品對孩子學習的影響，認真規範孩子使用的時機。別從小就養成容易一心多用的孩子，因為他們很難願意靜下心來，仔細聆聽別人說了什麼。吃飯時，就專心的吃飯；該玩耍時，就要用心的玩耍；該認真讀書時，就該收起心來專注而投入。

孩子不專心、容易分心、動作慢吞吞、常常叫了好多遍都沒有反應……這些都只是缺乏專注力的表面特徵；真正的問題核心，是因為孩子欠缺生活細節的要求，導致他們對於任何事情都選擇性的接收訊息。長久下來，影響的不僅是孩子的學習成績，也會導致對日常生活的態度更顯冷漠。

進步，就藏在細節裡；孩子的學習專注力，其實也就藏在大人們對於孩子生活細節的要求裡！

