

## 上課不專心的孩子

你的學生有以下的问题嗎？

- 不注意細節，經常粗心大意
- 逃避或討厭需要專心去做的事(如功課、工作等)
- 做事或玩耍時無法持續專注
- 很容易因外界無關的刺激而分心
- 好像聽到指示，但卻沒有反應
- 容易忘記每天要做的事
- 做事、活動時沒有組織條理

是否很多學生都有以上的情況而令你非常頭痛呢？其實，注意力出現問題並非不尋常的現象，我們有時候也會出現以上的情况。只要了解注意力不足的原因，並加上適當的處理方法，便不難改善這方面的問題。

兒童本是容易分心和缺乏耐性的。大部份孩子都缺乏專注力，很容易把專注力從一件事轉移到另一件事情上。專注力不能集中的原因有很多，包括他們的能力、脾性，以及老師和父母的期望等。從事「青蔥計劃」駐校心理服務以來，在小學接觸到很多懷疑專注力有問題的小朋友，文文便是其中一個例子。

文文是一名六歲半的小男孩，老師會這樣形容他：「文文上課時常常心不在焉，喜歡把玩書包裏的物件，又不留心聽指示，回答問題時經常答非所問。他的成績也跟不上，用了很多不同的方法鼓勵他，但情況也沒有改善。」經過詳細的評估後，發現文文是一個中等智能的小朋友，但他的語言發展則較同齡的孩子為慢，語言表達及理解能力亦只與一個四歲的小朋友相若，因此，他未能完全理解課堂的內容，容易感到沉悶及分心，出現注意力不集中的情况。然而，只要明白文文的語言程度，以簡單及精確的語言跟他溝通，他的情况便很快得到改善。

有些孩子的情况卻剛好相反，由於自己的智能已經超越了學校的課程，因此課本的知識不能再引起他的興趣，上課時便容易不專注。對於這些孩子，處理手法便截然不同。我們會先評估孩子不專注的原因，再對症下藥，選擇合適的處理方法。除了學習能力以外，孩子的脾性亦會影響他的專注能力。一些性格活躍，天生性急好動的小朋友，也容易在專注力方面出現問題。這些孩子一般較為衝動，往往在考慮應如何作出適當的反應前已經作出行動。在學校裏，他們經常無法遵守指示，容易感到沉悶，與同學傾談或離開坐位的次數也較多。

在提供駐校心理服務期間，我們經常會舉辦一些專注力訓練小組給這些活躍衝動、專注力較弱的孩子。小組會透過遊戲、有系統的獎勵計劃和處理行為情緒的技巧去幫助兒童塑造正確的行為，例如安靜、自我控制和集中專注力等。此外，亦會通過活動及討論去了解學童面對的困難，並提升他們處理情緒及困難的能力。其實只要及早給予合適的訓練，亦不難改善這些孩子的專注力。

無論是成人或孩子，在某些時候也可能在專注力方面出現問題。而每一種行為的產生，背後必有其原因，只要我們能深入了解，配合一些具體方法，便不難提升兒童的專注力。

摘自：協康會