

家長如何應付 集中力差的孩子

集中力的長短可以從參與活動的時間來評定。集中力短的孩子只能夠在一項活動中參與一小段時間，做事不能持久。他很容易被周圍的活動而吸引並分散他的注意力。兒童平均的集中力如下：

2 歲	——	2 分鐘	3 歲	——	9 分鐘
4 歲	——	12 分鐘	5 歲	——	14 分鐘

* 形成原因

1. 發育緩慢或腦器官不能正常操作。
2. 遺傳因素。
3. 在視、聽方面的知覺度不夠導致孩童的視覺、聽覺、理解和吸收能加減弱，並且無法做出適當的反應。
4. 孩子未能建立有耐性和持久性的能力。除了憂慮，另一方面孩子也缺乏自信心和安全感。
5. 學習能力遲鈍或情緒常受干擾有關。

* 如何防範

1. 培養孩子的成就感。當孩子有能力去完成一項無論大小的事務時，要給予鼓勵及稱讚。
2. 加強孩子在活動上的集中力。如：即使花上多一點時間才完成的事務也是值得稱讚的。

* 有效的建議

1. 盡量減少周圍能使孩子產生的分散力的環境。如：只讓孩子玩一件玩具，之後才讓他玩另一件玩具，或是把其他玩具都收回櫥裏並把它鎖上。
2. 若有周詳的活動策劃表，孩子的集中力是能夠增強的。你可給他做一些他能夠順利完成或是他喜歡的短暫活動。
3. 用計時器或鬧鐘來協助增長孩子的集中力。為孩子所訂下的某一項活動計時，時間一到，孩子就要停止活動。以後慢慢地延長活動時間，把計時器或鬧鐘的定時也延長。
4. 用積極的方法。如：稱讚、獎賞等來鼓勵孩子逐漸延長他的集中力。
5. 用有教育性的遊戲來加強孩子的集中力。如：拼圖、記憶力遊戲、或能提高視覺的敏銳度的遊戲。
6. 給孩子的指示要直和清楚。給他指示時，要孩子看到你的正面並要他重複說出您的指示。
7. 要有一致的紀律。
8. 讓孩子有明確的例行習慣。策劃一份時間表，讓他知道在什麼時候應該做什麼事情(用餐、玩耍、做功課、做家務、睡覺等)。
9. 幫助孩子建立起對“停、看、聽”的應變能力。

資料來源：小樹苗教育出版社
《如何教養孩子》