

教養問題Q&A

心不在焉的小孩～影響孩子專心度的內在原因

開學一陣子了，看著小小新鮮人可以開心地去幼兒園上學，父母對孩子「入學適應」的掛慮，終於可以稍稍卸下；不過，當與學校老師初步溝通後，發現孩子常將「隨性」的態度從家中帶到幼稚園去，而出現了因分心而無法完成活動，或三不五時忘了老師交代的事情。此時，父母又開始產生另一個焦慮了：「我的孩子是不是專心度不夠？」家長對孩子專心與否的關注心情，是可以理解的。由於就認知發展來看，孩子的專注力間接表示孩子的學習能力強度，也會影響學習成果，因此「專注能力」是具有某種指標意義。所謂治病必先求病因，因此，與其焦急盲目地尋找各種提昇注意力的方法，還不如先去了解影響專心度的原因，如此必能收事半功倍之效！

孩子為什麼不專心？

——影響孩子專心度的內在與外在因素

經過兒童專家與幼教老師多年的觀察經驗，共提出十一個較可能影響幼童專心度的原因。這一種原因又可依照屬性，歸納為「內在因素」與「外在因素」兩大類。然而在檢視原因之前，專家特別提醒父母必須先有基本的認知：在同一個教室裡，班上孩子專注程度的差異性是必然的。而小朋友對老師講話的注意與吸收程度不同，原因往往是多方面的。以下將針對影響專心度的「內在因素」作說明：「內在因素」在此處意指影響專心度的因子多來自孩子本身的先天性，共包含五種：年紀大小、個人興趣喜好、氣質差異、生理因素與內在的情緒狀況。

1. 年紀大小——限制孩子專心度

您的孩子真的不夠專心嗎？還是大人對於孩子專注力的期望過高？儘管從兒童發展理論來看，一般健康的孩子，注意力集中的時間會隨著年齡的增加而延長，但根據心理學上的研究：一般兩歲的孩子，能夠專心的時間只有7分鐘，三歲的孩子是9分鐘，四歲是12分鐘，五歲則僅有14分鐘。（這些數字只是一個平均值，提供父母作為判斷孩子專心時間是否合乎發展階段的參考。）因此大人應避免以自己的角度與期望來判斷孩子的專心程度。如果不了解兒童的專心度基模（年齡與專心度平均值），而勉強四歲的孩子專心於同一活動30分鐘，那是父母的要求太過分，可不是孩子的專心度有問題呢！

2. 興趣喜好——左右孩子專心度

在評量孩子的專心度時，也必須同時考量孩子的興趣。通常孩子對他感興趣、喜歡的事情，專心的時間可能會超過上述的平均值，否則就可能低於平均數。這或許可以解釋很多家長共同的感嘆：叫孩子練習寫123，孩子就是坐不住，常找一些理由，如上廁所、喝水，藉故起來走動；可是，一旦坐在電視機前看卡通影片，又像被強力膠黏住了，叫都叫不動。大人們千萬不要期望幼童會對所有活動照單全收，並且100%的專心參與，因為選擇性的專心也是孩子「興趣」的一種自然反映。

3. 氣質差異---影響孩子專心度：

有些孩子先天氣質上就是屬於注意力分散度高、活動量大、一有風吹草動就很容易被吸引的。這類孩子，在團體活動時間，經常坐不住而扭動身體、左顧右盼，或是碰觸其他的孩子。天生容易分心的孩子，通常需要老師特別關照，比如說，宣布事情後，要他覆述一遍，確定他是否聽到了。這樣的孩子只有靠慢慢地教，一味責備是沒有用的，如果父母在這方面的氣質正好跟小孩不能配合，當「急驚風遇上慢郎中」，就會造成緊張的親子關係。建議父母要先瞭解自己與孩子的先天氣質，並提供幼童老師參考，「適性而教」，才能避免衝突的發生。

4. 生理因素---減低孩子專心度：

有些孩子不是不想專心，而可能是神經系統還未發展成熟，或是感覺統合出了問題；甚或是身體不適，以致不能專心。就像電腦在處理資料，人體通常透過眼睛、耳朵等感官，接收資料(刺激)，再透過神經系統，將資料傳遞到大腦，經過大腦統整後，才能輸出(反應)。如果孩子的不專心是神經成熟度的問題，如：大小肌肉無法靈活運用、手眼無法協調等，造成孩子學習上的困難，藉助感覺統合的活動，可能可以改善；但如果是耳朵、眼睛、腦部、神經等病變，如：聽障、腦傷等影響了孩子對外界刺激的接收與處理，就不是提昇感覺統合功能可以解決的。另外，孩子生病或太過疲累，也會造成不專心。

5. 情緒起伏---干擾孩子專心度

有位心理學家曾提出：每個人的身體身體都有個「情緒水庫」的說法。當用來盛裝生活中負面情緒的水庫超過安全水位時，就會開始做調節性的洩洪，出現緊張、發脾氣等行為。而為了應付緊張、焦慮等行為，情緒水庫水位越高的人，花在與外界互動的精力自然就減少，也就比較不易專心。由於每個孩子成長的過程中，需要不斷地學習適應外界的規範，忍受學習上的挫折，面對不喜歡而不得不去做的事，因此，小朋友的情緒水庫是不斷地在進水，需要適當地紓解。即使是大人也無法在憤怒或焦慮的情緒中專心學習，何況是年齡尚淺的幼兒呢？專家建議若讓孩子回復專心學習的情緒，「遊戲」是相當不錯的情緒紓解方式，所以就不要擔心孩子「玩野了」，因為玩遊戲是幼兒「調節性洩洪」的一種方式，一但情緒獲得了紓解，孩子也就較能專心於事物學習之上了。

了解孩子的先天專心指數！

孩子是一個不斷在成長的獨立個體，影響孩子專心度的內在原因是相當多樣，也會隨著與週遭環境的互動而產生變化。父母親若能先了解孩子先天上的限制與優勢，從孩子年紀與專心度平均值、個人興趣、氣質差異、情緒好壞以及生理疾病的因素作考量，在評估孩子的學習專心度時，就能「對症下藥」尋找到較適當的改善方法，也能避免因不了解原因，而對分心的孩子報以氣急敗壞的責罵或因此太過於失望與擔心。此外，容易分心的孩子，特別需要大人的陪伴與關注，除了需要以耐心相待，當孩子有進步時，更別忘了讚美、鼓勵，以建立他的自信心喔！