|  |  |
| --- | --- |
| 提升專注力的居家訓練遊戲（上） | |
|  | 文／柯雅齡 |
|  | 普通班的老師在班級上常常會遇到有一些孩子就是一刻不得閒，經常手腳動個不停，坐不住，到處走動，不然就是嘴巴動個不停，常常會被周遭的環境干擾，沒辦法專心進行一個活動、完成一個作品；老師一開口，他也急著開口插話，對於老師的交代，總是有聽沒有到；衝動性高、持續度不夠，做事情都是做一半，無法輪流等待。當老師敏銳的察覺不對勁，將這樣的狀況告訴家人，但對於一個專注力不足，活動量高的孩子，家長在家中又該如何協助孩子呢？ 　 　　父母發現孩子狀況後，帶孩子去兒童心智科就診是有必要的，藉此了解孩子的可能狀況及診斷（在摒除視聽覺、認知、感覺統合、教養態度所造成的問題外，可能被診斷為注意力不足過動症、注意力不足……），醫師也會針對孩子的狀況，轉介給治療師、心理師進行評估及相關治療課程。此外，父母在家中也可以漸進運用一些策略及活動來協助孩子，加強孩子的專注力及提升學習成效。當然，這些活動對於一般不大專心的孩子（不一定要有診斷），也會有一定的成效的，家長不妨試試。 　 ●拍掌遊戲：雙掌互拍，剛開始媽媽將雙手固定放在胸前的位置，讓孩子以雙手與媽媽的手互拍，媽媽再上下左右移動雙手的位置，讓孩子也要專注的進行拍掌活動。 　 ●操作性活動：只要是操作性活動就需要專心，像是夾豆子遊戲、滴管遊戲，但要進行活動前，還需要幫孩子考慮到坐姿及環境的安排，讓孩子在較安靜的環境中，一次進行一件事情，且儘量避免太多聲音、視覺的干擾。市面上一些簡單的童玩，像是小的彈珠檯也可以加以利用，孩子必須專心才能將小彈珠滑近固定的位置，或是以競賽的方式進行，看誰進行得比較快，或是比較準確。 　 ●迷宮遊戲：一般給孩子玩的迷宮都是運筆的迷宮遊戲，父母也可以跟孩子玩用眼睛走迷宮遊戲。剛開始用一種顏色以橫向方式畫出不規則線條，畫出至少零點五公分寬的線條，讓孩子跟著單一顏色做出追視；為確認孩子是否真正做出追視的動作，不妨在透明的壓克力板上，畫出線條，直立起來，父母就可以觀察出孩子眼睛追視的狀況。 　 ●鏡子遊戲：跟孩子一起玩動作模仿，想像自己是一面鏡子，跟著父母的動作進行，剛開始給孩子的動作要簡單一些，速度也儘量放慢，等孩子熟悉後，可以互換角色，增加活動的趣味性。 　 ●聽音遊戲：聽聲音辨別位置，在孩子的右後方、左後方敲樂器，讓孩子分辨聲音的來源。還有一種拍節奏模仿，父母拍兩下，孩子就需要跟著拍兩下，接著再做不同的節奏變化，孩子也要跟著做出不同節奏的變化，讓孩子學習專心的聽，聽完之後做出正確的動作。或是跟孩子玩信誼出版社的教具「耳聰目明」，孩子一邊聽錄音帶中的聲音，一邊挑出正確的聲音圖卡；信誼還有一套教具「誰是誰」，以敘述性指令，讓孩子找到該圖卡，例如：「小白兔、穿著紅色衣服、跳繩」。 　 ●傾聽遊戲：先跟孩子玩「請你跟我這樣做」，做單一指令的進行，之後可以進行兩個連續指令或是三個指令，像是「幫媽媽拿○○、○○、○○三樣東西過來。」「先去○○，再去○○，最後再去○○」（動作指令），孩子要做出正確的動作，就需要專注後的理解，才能做出正確的動作。剛開始如果孩子無法進行，可以讓孩子先練習複述一次，一邊做的時候也可以一邊念出剛剛的指令，做自我提醒的訓練。 　 ●猜領袖：全家一起玩猜領袖的遊戲，在團體中有一個人帶動不同動作，讓另一個不知情的人藉由每次的動作轉換中去思考，在團體中究竟哪一位才是領袖。這一部分不管是當任何一個角色，都需要在相當專注及夠敏感的情況下，才可以做出跟隨或正確判斷。 　 ●謎底就在圖書中：跟孩子說故事後，可以問問孩子故事的人物？主要情節？內容重點？如果孩子還是不清楚故事內容，讓孩子嘗試自己一邊看書一邊說故事，請他反問家人問題。這一部分主要是做閱讀理解的訓練，讓孩子學習專心聽故事、看故事中，還需要理解其中的內容。 　 ●傳話遊戲：回到家中可以問問孩子，學校老師有沒有交代哪些活動？學校老師有重要事情一定會有聯絡單，或是其他的聯絡方式，讓孩子嘗試講出來，或要孩子將母親交代的事情到學校跟老師說，讓他練習長時間的記憶；在聽的過程中孩子需要一定的專注力，才會記得住，這是孩子必須養成的責任和習慣。在這部分，親師溝通相當重要，這樣才能做出正確的引導。在家中也可以先練習，像是去書房跟爸爸說一件媽媽交代的事情，從近距離短時間的練習，到遠距離長時間的傳話。 　 ●走直線、平衡木：讓孩子先練習走直線，在直線中練習專注，等孩子熟悉後，再練習手拿著物品走直線（固體→液體），還可以腳尖接著腳跟，再到平衡木上行走，接著讓雙手舉直，或是雙手拿著物品行走。在動態活動中，丟接球也是專注力的一部分，不專心就接不到，或是被球丟到。 　 ●益智遊戲：象棋、撲克牌（排順序、撿紅點、心臟病）、跳棋、孔明棋，這些活動都需要高度的專注力，以及足夠的認知，才能有勝算的機會。認知還不錯且活動量高的孩子，對於競賽性的活動，都會相當有興趣，且樂此不疲。  ●電腦軟體遊戲：現在市面上有相當多的電腦互動軟體，只要經過挑選，有很多可以給孩子運用的，而孩子為了要操作滑鼠，還要做很專心的點選。不過不是要孩子整天困在電腦前，而是在父母親的陪伴下，並搭配學習單進行，尤其不可將電腦軟體當成大人打發孩子的工具。  眼到、手到、心到才能專注學習  　　基本上，所有的學習活動都需要一定的專注能力，才能做到有品質的學習。所謂的專心，不僅是孩子固定坐在位置上罷了，還需要兩眼的注視、耳朵要有聽到，還要能理解、內化，才有達到學習的功效，也就是至少要能在過程中眼到、手到、心到。在以上的活動中，介紹不同的視覺專注、聽覺辨識、動作模仿、理解等活動，其實只要掌握這個要素，每個活動都是專注力訓練的活動。 　 　　建議家長，在家人與老師合作下，確實溝通以了解孩子的活動量及不專心的狀況，並做出一簡單的觀察紀錄，協助醫師對孩子的狀況做出判定，醫師在更明確的了解評估後，也可能就直接建議利用藥物治療來協助孩子的學習。 　 下一次，我們將再介紹在活動之外的相關策略建議（生態環境改變、明確的指令、正向的鼓勵、培養興趣找到孩子優勢能力、自我訓練方式……）。 |