

從遊戲中提升孩子的專注力

文：聰明豆老師



我沒有你那麼勤力，我溫不到幾分鐘就會分心。上課時，陳老師常常說我不專心，怎麼辦呢？



真累呀！我溫書差不多用了2小時，已經把測驗的內容溫好了！



專注力是很重要的！專注力是學習新事物或完成一件工作最重要的基本能力，我們應該從小就培養的。



專注力知多少

在一個安靜的環境中，孩子能獨立完成一件他有興趣的事情，這是有專注力的表現。不同年齡的孩子，能維持專注的時間也不同，年紀愈細，專注的時間愈短。心理研究發現，不同年齡兒童的專注時間長度平均如下：

- 2歲左右的幼兒：約5分鐘；
- 3至4歲的孩子：約9至12分鐘；
- 5至7歲的孩子：約15分鐘；
- 8歲或以上的孩子：約20分鐘。

專注力是我們學習新事物或完成一件工作時最重要的能力之一，與孩子的學業和生活息息相關。如果專注力不足，做事三心二意，漫不經心，學習便會出現困難，聽不懂學習的內容，不但學習成效差，也容易出現沒興趣，孩子便必須花費更多時間去修改，久而久之，甚至會厭學、棄學。

怎樣知道孩子的專注力不足

在日常生活中，有些孩子粗心大意，做事分心，經常不是忘記這，就是忘記那，這可能是專注力不足的表現，例如：

- 孩子獨自在安靜的環境下，玩他心愛的玩具的時間很短。
- 做家課時，不是抄漏一行字，就是少計一道數學題；收拾書包，不是漏帶筆袋，就是忘記收拾課本，他卻懵然不知。
- 孩子不能完成兩件或以上連續的任務，例如：請孩子告訴媽媽，爸爸今天不回家吃晚飯，又請他幫忙餵金魚，孩子往往遺忘而無法完成。
- 孩子做事拖拖拉拉，提不起勁，甚至半途而廢，無法成功。
- 上課時，孩子不能專心聽或做，容易分心，發“白日夢”，甚至騷擾同學。

提高孩子的專注力

孩子的專注時間各有不同，如果發現孩子專注力不足，家長便要用時間和用心，幫助孩子提高專注力。孩子很喜歡遊戲，所以透過孩子有興趣的遊戲，培養孩子玩的專注時間的長度，要培養孩子有完成任務的習慣。

1、陪伴、鼓勵和督促孩子完成任務

孩子對遊戲很有興趣，但如專注力不足，也容易玩一會便停下來，因此家長要陪伴、鼓勵和督促孩子完成任務，要用說話鼓勵孩子親自動手完成，不可因他沒有耐性、哭或是發脾氣而妥協，半途而廢。下面介紹兩個遊戲：



七彩虹塔

七彩虹塔是一個訓練幼兒學習大小、排序和專注力的玩具，適合二至四歲的幼兒在父母陪同下一起玩耍，在很多兒童玩具店都可以買到。塔由五個、七個或九個大小不同、顏色不同的圓環組成，要把由大至小的圓環，由下而上順序放在中間的圓柱上，放好後便像一個彩塔。

別看輕這是一個很容易的遊戲，事實上不是每一個兒童拿上手便會玩的。一開始玩的時候，父母必須從旁引導，要兒童先觀察哪個圓環是最大的，是甚麼顏色，當兒童找到後，便先擺放，如此類推。不可以讓兒童把圓環任意擺放，全部圓環都放上柱便當成功，這會造成兒童的學習干擾。因為兒童並沒有經過專心思考、觀察在多個圓環中哪個是最大的，也沒有建構“大的先放，小的後放”的邏輯順序，到父母再要求兒童依大小順序擺放時，兒童會感到不耐煩了，因為他們認為自己曾經“成功”過。

砌圖

砌圖(PUZZLE)是一個很考專注力及耐性的遊戲，一幅砌圖可以由幾塊至幾千塊數目不等的小圖塊組成。小至三歲兒童，大至七、八十歲的老年人都可以玩。砌圖可以訓練專注力之外，還可培養觀察力、耐性、視覺辨識力以及手眼協調能力和思考判斷能力。

不過，砌圖有也竅門，先仔細觀察盒面的圖畫，然後找出有直線邊的小圖塊，原來那直線就是圖的周界，先把圖的周界砌好，以後便可以慢慢砌了。

年紀較小的孩子，砌的塊數可以少一些，以便讓孩子容易完成任務，獲得成就感；往後可以買些塊數較多的，向兒童挑戰，讓他們做完功課後，砌一會兒，也是樂趣無窮的！當完成一張砌圖後，可以買一個相架鑲起掛在由牆上當擺設，讓家中充滿他們成功的作品。

2、和孩子比賽，延長專注力的時間

孩子很喜歡比賽，家長可以透過不同的比賽，提高孩子專注力。孩子為了取勝，專注力便會集中，玩的時間也會較長。下面介紹兩個有趣的遊戲：

湊10卡

家長可以到文具店買一些卡片，在卡片上分別寫上0至10的數字，共寫五套。遊戲可以2-4人玩，每人輪流先取5張卡，如果這5張卡中有兩張可湊10，便可以拿出來成為自己的積分，如果沒有便可從餘卡中取1張，看看這1張和自己手上的卡可不可以湊10，可以的便成為自己的積分；不可以



的話，便放在中間，讓別人湊10，這樣直至餘卡取完。最後，每人數數自己有多少積分，多者便勝出。

這個遊戲還可幫助一年級的孩子學習10以內的加、減法。

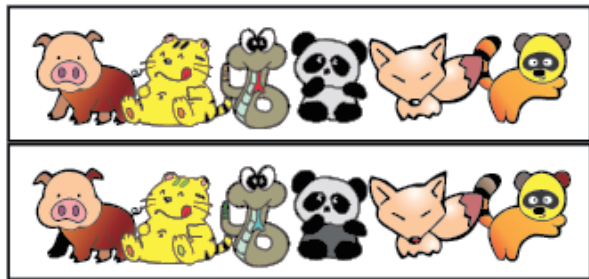
小心看，找不同，找相同

“找不同、找相同”是家長和孩子經常玩的遊戲，不少報紙的兒童版都有這些遊戲。原來，這些遊戲都能培養孩子的專注力，尤其是在兩張圖畫中，找出多個不同的地方，更可引導孩子專注和細緻地觀察，對於專注力不足的孩子，是一個很好的遊戲。

例子1：下面有5隻小白兔，其中有一隻不同，試找出來。



例子2：下面兩幅圖畫有10個不同，試找出來。



家長們，與其買電子遊戲機給孩子玩，不如多買幾本可發展孩子能力的遊戲書或玩具，讓孩子從遊戲中提升專注力！

(答案在本期內找)

