

幫助孩子提升注意力-注意力缺失/過動-衝動疾患兒童教養策略

張君瑋

注意力缺失/過動-衝動疾患的孩子，最常面臨的困擾就是注意力容易分散、持續度不高以及容易坐不住，身為家長要如何幫助孩子提升注意力呢？試試以下的方法吧！

1. 把環境變單純：讀書、工作的環境要保持簡潔、安靜，注意力缺失/過動-衝動疾患的孩子受到症狀影響，容易被周遭事物吸引，讀書時只留必要的書及工具，空間也要避免過多的裝飾。
2. 把大任務變成小任務：做不到或做不完的工作容易讓孩子感到煩躁而放棄，不如幫孩子把事情拆成幾個小部分，像是吃飯總要吃很久的話，可以把一餐分成三小份，當孩子每完成一個部分可以有一些休息時間，不僅提升孩子的動機，也能增加成就感。
3. 找出孩子的最佳效率期：每個人在一天當中都有一個黃金工作時間，可能是剛睡醒時、吃晚餐前，甚至看電視前，試著紀錄孩子的作息，幫孩子把重要的事情安排在這個時間，有效率的完成吧。
4. 規律的作息：規律的作息能幫助孩子預期接下來的行程，家長可以和孩子討論接下來一週的時間安排以及目標，讓孩子能夠專注在當下要做的事。
5. 善用行為約定：孩子需要一些獎勵來提升動機，家長可以善用集點制度，與孩子討論要達到的目標（孩子稍微努力就可以做到的），以及孩子想要且合理的獎勵，並一致、確實的執行。獎品不一定要是小禮物，也可以是家庭時間喔～
6. 減少 3C 產品的使用：科技發達的現代，手機、平板、電腦、電視都是孩子容易接觸到的電子產品，這些都採用大量的聲光效果，對孩子來說是相當刺激的，容易吸引孩子的注意力，也會大大影響平面媒材對孩子的吸引力。
7. 透過生活中的遊戲提升注意力：日常生活中有許多事情都是需要注意力的，家長可以透過採購清單、支援前線、拼圖或大家來找碴等遊戲，訓練孩子的注意力。
8. 給予孩子正向肯定：當孩子努力嘗試後，不要忘記給予孩子肯定，簡單的：「你做到了！」、「你很認真的把它完成了」，能夠大大提升孩子自信心。即使孩子沒有達成目標，也可以給他一些正向的回饋喔，像是：「我看到你好努力的在嘗試，好棒喔！」、「你這次可以專心 3 分鐘耶，下次一定做得到」盡量避免使用：「你很棒…可是…」或是「你好厲害…如果…會更好」這樣的句子。