

幼兒行為問題答問

在日常生活中改善專注力

臨床心理服務科

中央心理輔助服務（學前服務）

很多家長都認為自己的孩子專注力不好，這些是不是你的煩惱？

「佢成日坐唔定、周身郁、四圍走！」

「做親功課就睇天望地發白日夢，睇晒啲時間！」

「手揸住咗支筆，但眼唔會望實本簿，週圍有少少聲就分心！」

「要佢做訓練，一定係拖拖拉拉，攞呢樣攞果樣，好唔情願！」

「乜嘢都做到天一半地一半，甩甩漏漏！」

接納孩子的不足，然後找辦法應付困難。

父母須接受現實，埋怨、催促、責罵、囉唆只會徒勞無功。尋求治療或訓練以外，父母其實也可以從生活中入手，試問誰會比你有更多機會去改變孩子？

食出智慧

動出智慧

靜出智慧

用出智慧

消化不良，吃甚麼也不吸收；大腦運作不良，教甚麼也學不好。

就讓我們看看如何在生活中從這四方面改善孩子的專注力。

陳瑞燕（2009），《提升兒童大腦功能四部曲》，中華書局

## 食出智慧

### 讓孩子食得健康

#### 健康飲食金字塔

均衡飲食，按適當食物類別份量設計飯餐

#### 2 - 5 歲幼兒份量

油、鹽、糖類            吃最少

奶類及代替品            每天 2 杯（一杯= 240 毫升）

蔬菜類            每天最少 1.5 份（一份=1/2 碗熟菜）

肉、魚、蛋、及代替品    每天 1.5 – 3 兩（一兩=1 個乒乓球大小的肉類）

水果類            每天最少 1 份（1 份=1 個中型橙或蘋果）

穀物類            每天 1.5 – 3 碗（1 碗= 250 – 300 毫升）

每天應喝 4 – 5 杯流質            包括清水、奶、清湯

#### 健康食物貼士

含奧米加 3 脂肪酸的食物：三文魚、鱈魚、鯖魚、吞拿魚、比目魚、西蘭花、核桃

天然抗氧化物食品：西梅、葡萄乾、藍莓、草莓、菠菜、橙、櫻桃

香港中文大學教育學院於 2016 年 11 月發表數據研究報告，指出習慣每天吃早餐的學生會有較高學業成績。

有助學業成績的早餐食物包括烘焙食物、穀物、高蛋白質食物，例如：

- 全麥麵包
- 牛奶/豆奶
- 原味粟米片
- 雞蛋

無助學業成績的食物

粥粉麵、蔬菜水果、果汁

降低學業成績的食物

- 汽水
- 即食麵
- 餅乾
- 加工肉類如火腿、香腸等

## 動出智慧

### 讓孩子走動跑跳，流汗呼吸

運動令人精神爽利，很多家長都認同運動後孩子的專注較好

運動能提升心肺功能以及腦細胞活動，減低焦慮抑鬱，改善認知

讓孩子做帶氧運動，如：跑步、遊泳、行山、踏單車、爬攀登架等等

球類活動可鍛鍊意識控制及肢體協調，簡單如拍拍皮球或拋接廢紙球也有幫助

早一兩個站下車走路回家，或多上落樓梯都可以讓孩子多呼吸，多流汗

為求孩子安靜坐定，父母或會給孩子手機或平板電腦打發時間。  
然而，這樣究竟會給孩子多壞影響？

打機上網妨礙孩子運動的機會，減少體能及運動刺激，影響均衡發展

孩子容易沉迷電子世界，減少跟人社交互動，久而久之會變得更自我，語言溝通越發貧乏

快速的電子刺激往往加重思維負荷，過後精神更不易集中，一旦返回刺激不那麼強烈的現實生活，孩子更易感覺煩悶枯燥，失去耐性

父母切勿以電子產品來換取孩子寧靜，寧可接受孩子吵吵鬧鬧，跑跑跳跳。

## 靜出智慧

### 把寧靜引進生活當中

生活中最重要的靜是睡眠，父母要幫助孩子養成良好的睡眠習慣，好讓孩子每天睡得足睡得好。



## 幼兒睡眠衛生貼士

跟孩子在床上說故事或交談必須限時，關燈後大人便要示範合上嘴巴，停止一切回應，最多只可重覆說：

瞓覺啦...瞓啦...依家要瞓啦...慢慢瞓啦...一齊瞓啦...我哋瞓啦...要瞓啦...

沉默地輕拍孩子胸背，是最不斷說話的孩子最好的反應

- 睡前勿過飽或過餓，也要避免糖果、汽水、茶及咖啡
- 睡床環境應保持黑暗、寧靜及清爽
- 保持足夠睡眠，同時也要建立定時上床及起床習慣
- 睡前應有固定常規，如刷牙及故事時間
- 不要在床上跟孩子預告明天的事，免得孩子帶著記掛入睡
- 上床前要減少遊戲及精神刺激，絕不可讓孩子在床上看電視、玩玩具或上網
- 不要讓孩子在床以外的地方入睡，正確做法是當孩子渴睡但仍然清醒，便把他們帶到床上去
- 堅持孩子躺在床上進睡，若然好一段時間仍未能入睡，便讓孩子起床一會，但必須避免刺激的活動或玩玩具，最多只給他一本沒太大吸引力的圖書或抱抱公仔，一會兒後便再要求孩子上床

除睡眠以外，家長及孩子在急促的生活節奏中，也需記得加入「休止符」，給自己及孩子回神清醒的片刻。

家長須充當孩子的輔助，幫助孩子學習停止。以下建議家長必須以身作則，不可僅僅從旁對孩子指指點點，而自己卻一味急急忙忙。

甚麼是生活的休止符呢？留意呼吸就是方法。若你從未這樣做過，何不跟隨以下步驟試試：

1. 放下手頭的事務，找個不受騷擾的角落讓自己坐下來
2. 調教鬧鐘，安排 3-5 分鐘，給自己一段完全屬於你的獨處時間
3. 為自己調整一個舒適自在的坐姿，注意臀部那份體重被椅子承托的感覺
4. 垂下肩膊手臂，保持胸膛背脊自然地挺直，讓呼吸暢順地流動

5. 從心底檢視一遍：「呼吸的感覺在身體那部位最明顯、最強烈呢？」

6. 若有困難，你或許可以試試注意這三個部位：

鼻孔－觀察空氣流動時，上唇及鼻尖間微風輕拂的感覺，或是吸氣時鼻腔被清涼空氣充滿著的感覺

胸膛－觀察胸腔肋骨架上下微微升降的變化，或是吸氣時咽喉氣管呈現清涼的感覺

肚臍小腹－觀察肚腹在呼吸時膨脹收縮的交替，或是褲頭一緊一鬆的變化

7. 決定一個注意呼吸的焦點，然後持續感受每次呼吸，讓自己了了分明知道如何吸進一口氣，又如何呼出一口氣

8. 不用改變呼吸，只要讓身體自然呼吸便可。記著，這不是呼吸練習，這是專注練習，毋需著力調節呼吸，只要保持專注，培養清醒覺察的意識

若發現分了心，就輕輕提醒自己「返嚟」，返回呼吸的焦點。分心是人之常情，並不是錯誤或失敗，只要記得返回呼吸的焦點就好

9. 耐心地不斷留意呼吸，感受呼吸，保持專注覺察直到鬧鐘響起，然後讓自己帶著清醒的心神繼續日常的工作

返嚟，返嚟，留意呼吸

## 為甚麼要留意呼吸呢？

認真做這個練習時，你會發現每時每刻持續專注呼吸幾乎是不可能的，我們或多或少都會分心。分心並不是孩子獨有的問題，分心是每一個人共有的困難，差別只是程度深淺而已。

分心時我們的思緒不是回憶過去，就是思慮將來，而過去及將來兩者均不是改變生活的時機，能讓我們作出行動，做出改變的時機只有現在。每次留意呼吸，我們便會返回現在，因為呼吸永遠都是現在的。我們無法呼吸昨天的空氣，也不會呼吸明天的空氣，每次用心感受呼吸，我們就活在當下，專心地面對眼前的人，眼前的事。

**簡單的呼吸是很寶貴的經驗，能提醒我們「活在當下」。**

呼吸就如一個把船隻固定在波濤洶湧的大海中的船錨，當我們留意呼吸，即使有其他事情發生，我們也能夠藉著呼吸提醒自己安住當下，不讓心思不知不覺地飄移他處。

## 帶領孩子一起留意呼吸，保持專注

父母習慣留意呼吸過後，便可以開始教導孩子，讓孩子知道每當用心專注，便會找到呼吸的感覺；相反每當留意呼吸，便是用心專注。父母可以給孩子以下兩點具體指導：

1. 請孩子把食指打橫放在鼻尖前，留意呼吸的微風，吸氣時涼涼、呼氣時暖暖的感覺；或
2. 請孩子把手掌放在肚皮上，感受呼吸時肚皮的起伏，吸氣時漲大，呼氣時縮小的變化

父母可以把握睡前的親子時間，或孩子到公園開始玩耍前的片刻，一邊留意呼吸，一邊引導孩子，一起感受 3 至 5 個呼吸，隨後便讓孩子入睡或開始活動。

有了以上的準備，父母便可以跟孩子一起靜出智慧：

- 把留意呼吸變成生活的習慣，一邊生活，一邊不時提醒自己跟孩子一起感受 3 至 5 次呼吸。留意呼吸可以在任何時候進行，包括：乘車、搭升降機、沖涼、做家務、拖著孩子走路、待在床上入睡前等等
- 在家製造寧靜的時刻，活動前後預留 10-20 秒一起留意呼吸，練習停一停，靜一靜，心神定過來後才開始活動
- 即使孩子初時不肯跟你一起做練習，父母也不要放棄，繼續做好示範，因為練習留意呼吸，我們的心境漸漸會變得較平靜

當心境平靜，父母就能把平靜的經驗感染孩子，孩子急躁衝動的心也會慢慢地調整。

## 用出智慧

### 讓孩子多動腦筋

只要加入趣味，孩子便有興趣去練習專注，例如：

- 考考孩子記性，請他沖完涼後，記得要拿一張紙巾給你
- 用手指篤孩子背脊，請他留意著你篤了多少次
- 把零食放在不起眼的一角，然後請孩子找找看
- 乘車時請孩子找出 5 個有 B 字的車牌，或 5 輛黃色車子
- 公園散步時，請孩子告訴你何時有雀仔聲
- 請孩子記著 3 件貨品，然後到超級市場時提醒你，或幫助你找出來
- 請孩子閉上眼睛，摸摸/嗅嗅你給了他甚麼東西
- 問問孩子附近有甚麼東西好像 C 字
- 更改家中擺設的位置，請孩子找出不同之處



## 在生活中培養孩子檢查的習慣

例如下車前回頭檢查有否遺漏東西，離家前照鏡子檢查衣履是否整潔。父母必須要求孩子每次都做檢查，不可只在出錯時才出聲提醒，因為這樣做只會令孩子依賴你的提示，無助孩子學習自覺。記著，每次孩子作出檢查的行動，父母便要肯定讚賞說：「你記得檢查好叻啫！」。若然檢查結果妥當便繼續活動，若然發現出錯，孩子便知道要改正過來。

## 引導孩子自行找出錯處

父母可以偶爾詐傻扮懵，故意出錯讓孩子指出錯誤，例如要用剪刀時拿出鉛筆。另外，每次完成功課後，父母不要直接指出孩子的錯處，可以訂出範圍，請孩子專心把錯處找出來。若有困難，便把範圍逐步收窄，直到孩子成功自行找出錯處。對孩子來說，憑自己的努力把錯處找出來，是一份很強烈的成功感。

## 分析孩子專注困難

### 1. 孩子能力是否足夠應付學習要求?

是 - 考慮改善興趣及動機

否 - 調整學習目標及要求

### 2. 學習內容是否有趣?

是 - 有趣的內容能提升專注，要多想想加入孩子獨特的興趣

否 - 若無法提升趣味，便考慮提高動機，例如在完成後給予獎勵

### 3. 學習環境有否干擾?

是 - 減少聲音刺激，移開吸引孩子的事物

否 - 提高自覺性，訂立合理目標，以計時器作提示

### 4. 時間是否過長/份量是否過多?

是 - 縮減時間或減少份量，或把工作分拆為數個較簡短的段落

否 - 提高動機或以計時器提高自覺性

面對專注困難的孩子，家長須有加倍的包容及耐性，若能接納孩子的限制，調整對孩子的期望，耐心堅持對孩子的合理要求，再配合之前提及的「食出智慧，動出智慧，靜出智慧，用出智慧」，健康地調整日常生活，哪怕困難多大，父母總可找到方法陪伴孩子面對成長的挑戰。

希望以上建議能幫助你改善孩子的行為問題，更希望你在閱畢本小冊子後身體力行地應用有關建議。

然而，孩子的行為表現或受其個人發展問題及其他因素所影響，家長若有任何需要，歡迎透過所就讀之幼兒學校內的兼收組老師聯絡心理學家，讓心理學家為你提供適切的建議及幫助。