

## 陪孩子提升注意力

### 家長和老師的困擾，孩子的挫折

媽媽帶著即將升上二年級的小艾來到臨床心理師的評估室，皺著眉頭，滿臉困擾的告訴心理師：「老師說他上課不專心，不是在發呆，就是在做自己的事；聯絡簿沒抄完整，漏掉老師交代的功課，啊不然就是作業沒帶回家，一直被老師寫聯絡簿... 唉！」媽媽嘆了一口氣，接著說：「其實幼稚園老師就有反映過他上課會東張西望了，我們想說等他年紀大一點，應該會自己好吧。結果好像變得更明顯耶？吃飯、寫作業也是拖拖拉拉，沒看著他就東摸西摸，很容易分心。同學 30 分鐘可以寫完作業，他就要拖拉兩個小時！還有！他常常忘東忘西耶，鉛筆盒、便當袋、外套不知道弄丟幾次了，什麼事都要我一直提醒！心理師，怎麼辦啊？」

這樣的劇情在心理師的評估室中經常上演，也是目前門診轉介評估相當常見的困擾問題。孩子不僅日常生活需要家長時時督促提醒，同時也影響在學校的學習表現，讓家長和老師苦惱不已。因為注意力的表現不穩定，大人常會不自覺的形成不好的印象「你明明有能力做到，為什麼都要偷懶呢？」，結果被師長貼上「散漫、懶惰、不自律」的標籤。有注意力困擾的孩子在成長過程中，時常遭受到他人的責備或嘲笑，學習過程充滿挫折，孩子的社會情緒發展也可能直落千丈，成為自責、低自尊等自我概念低落的狀況。

因此，「及早發現，及早處遇」不僅能改善兒童的注意力問題，更可以讓家長及老師

了解孩子「生理的困難（不能），並非故意（不為）」。絕大多數的師長在理解之後，孩子也不再莫名得到負面標籤，反而提升了自我概念，以及親子與師生關係。

### 生理的困難（大腦發展）

根據發表在兒童神經心理學期刊（Child Neuropsychology）的研究指出，孩子的持續性注意力發展，會橫跨整個兒童期，在 5-6 歲、8-10 歲明顯上升。並且隨著年紀增長，學齡兒童的持續性注意力發展會愈趨穩定；也就是說，孩子要愈來愈能夠專心、持續的完成一件工作任務，不再虎頭蛇尾。

同時也有諸多研究證實，注意力與大腦發展有關，尤其又以最晚熟的額葉區貢獻最多（平均成熟年齡 25 歲）。美國國家衛生研究院耗費十年追蹤注意力不足/過動症兒童及一般兒童大腦發展的影像差異，發現前者的大腦皮質發展比同齡兒童慢了 1-3 年不等。

### 區辨問題：什麼是注意力不足？會怎麼表現？

如同小艾遇到的困難，他的外顯行為有：不專心、發呆、分心、遺漏、東張西望、拖拖拉拉、東摸西摸、忘東忘西。隨著升上小學，學習任務變得更加複雜、難度提升許多，學習壓力愈發沉重，加上生理發展的身不由己，學習路上滿是挫折。

在最新版本的診斷準則中，注意力問題羅列了以下幾種情況：[1]無法注意細節，容易粗心犯錯；[2]難以持續注意力完成工作或遊戲；[3]直接對話時，不專心聽對方說話；[4]無法遵循指示將事情完成；[5]組織、規劃工作有困難；[6]逃避需要持久心力的事務；[7]遺失物品；[8]容易受外在刺激吸引而分心；[9]日常生活忘東忘西。

這些問題若大於六項，持續半年以上，且影響到學習和生活品質，家長可先尋求兒童心智科、兒童精神科、兒童心理衛生中心等醫療院所釐清問題，排除其他可能影響腦部發展的生理疾病（癲癇、腦瘤等）；醫師也會視需求，轉介臨床心理師透過標準化衡鑑工具，協助鑑別診斷。

面對問題：孩子確診注意力不足，下一步該怎麼辦呢？

處理的方式可分為藥物、非藥物治療，藥物治療由醫師診斷後開藥；家長可與醫師討論，了解藥物的作用（提升注意力）以及副作用（食慾減低、拉肚子等）。遵從醫囑，配合服藥，觀察並記錄孩子在用藥後的反應；在調整到適合孩子的劑量之前，務必與醫師持續溝通。

非藥物的治療則相當多元，坊間開設了各式各樣的專注力訓練課程；筆者認為，除了為孩子選擇課程，家長也需積極透過書籍、相關協會等，了解孩子注意力困難的特質，一起增進協助孩子的技能。更需要家長針對孩子弱項，找出優勢能力，創意發想改變外在環境及內在行為的補償策略，將有助於孩子穩定大腦發展，以下簡列幾種方法：

**容易受環境干擾分心：**結構化的作息與學習環境，盡量按表操課。家中陳設專屬學習座位，或向外尋求圖書館、自修室等空間；桌面僅擺放當下使用物品（筆 1 支、橡皮擦 1 個、作業本）；調整教室座位，安排相對穩定、不易分心的同學坐於四周。

**注意力持續度不足：**工作依照難易度分段、分時完成。從相對簡單、擅長的作業開始，藉此累積成就感，才有動機持續。短暫的專注配合短暫休息（3-5 分鐘），長時

間專注搭配長時間休息（10-15 分），漸進式延長專注時間。過程中，不妨聚焦在「強調、誇獎完成的部分」，務必先求有、再求好；為了品質而急著要求重寫，孩子不僅挫折，還會降低嘗試的意願。

**忘東忘西：**給予指令要簡短、明確，和孩子一起建立補償弱點的方法。提供口訣（作業、水壺、便當盒），協助存/取指令。提供視覺線索，表列圖文並茂的檢核卡，教導孩子運用清單確認個人物品。

### 結語

育兒及教養是生命的修煉場，很多時候讓人哭笑不得。注意力不足或許是挑戰，但並非人生的全部。相信每個家庭都能與孩子共同摸索，找出適合自己獨特模樣，累積克服人生挑戰的態度與能量！

臨床心理中心臨床心理師 陳嘉淳