

6 招，讓注意力 UP UP！

佳琪（化名）的幼稚園大班老師說，她上課四十分鐘都看著老師，好專心喔；但是下課問她剛剛老師上什麼，她卻搖頭說「不知道」。升小一時，她們那班只有十七個學生，功課跟不上，老師還有時間幫她補課；小二她轉到三十人一班的大校，功課馬上退到倒數第三名，作業寫到一半就定格，在安親班總是最後回家的一個。她本來就比較害羞、容易放棄，功課一直落後下去，我怕她變得沒自信，不能融入班級。因為她上課乖乖的，不吵人，我更怕她就此被當成空氣，連老師也放棄她……

佳琪的爸爸一直以為女兒是不專心或是本來就不夠聰明，後來才知道原來她是 ADD（注意力不足亞型）。如今她升上國二了，生活能力還是很差，吃飯、洗澡、起床都要人催。

比起馬上引人注意的「過動」行為，注意力不足是 ADHD（注意力不足過動症）中較常被忽略的一個症狀。ADHD 的孩子主要有三大特質：**過動、衝動與注意力不足**，最常出現的是三種皆有的「綜合型」，另有「過動與衝動」、「注意力不足」的兩種亞型。宇寧身心診所醫師吳佑佑表示，整體來說，ADHD 的男女比約四：一，注意力不足亞型的男女比卻幾乎是一：一；若剛好又是個文靜乖巧的女生，會較難被發現。

主要影響層面：學習和生活

台北市立聯合醫院松德院區兒少精神科醫師林亮吟說，過動症狀容易隨著孩子長大逐漸好轉，但注意力不足跟衝動則不容易消失；孩子若有過動會影響行為，師長必須馬上處理，但注意力主要影響學習和生活，有些孩子是等到上小學了，學習狀況明顯落後才被帶去就醫。

ADD 孩子看來安靜順從，智力也正常，剛開始學習不會落後太多；後來師長才發現，怎麼剛剛才教過，孩子卻好像完全沒學過。他們上課經常發呆，或專注在上課以外的事情（如教室外的噪音），該完成的作業沒做完、考試該有的水準也打折扣、老師的指令只聽一半，常被誤認為是「不認真、不專心，態度有問題」或「本來就不聰明」。

此外，ADD 孩子在生活上的混亂、無組織能力，經常讓家長抓狂。台北市特教巡迴輔導團資深老師李惠蘭說，他們經常丟三落四，抽屜、書包裡滿是被扭成紙團的考卷，卻找不到需要簽名的那張；作業寫了三小時還在寫，解數學題一題卡住就不願再往下做；跟他們說外套記得帶回家，說了一百次還是會漏掉。ADD 孩子最常聽到爸媽說的話應該就是：「跟你講了多少遍？你到底有沒有在專心？」

因為生活與學習上的失序，讓 ADD 孩子的自尊自信日漸低落，也可能導致焦慮等情緒問題；有時他們的語言表達並不是很順暢，聽從遊戲指令的速度太慢，也會間接影響到人際關係。

用對方法，找回注意力

ADD 孩子並非管教不當所致，注意力又是所有認知學習的最初關卡，因此及早發現並開始注意力訓練，可明顯改善困擾。除了請心智科醫師診斷、接受治療之外，師長首先要仔細觀察並分析孩子注意力的問題出在哪，才能排除注意力不足的內外在因素，從生活中一步步幫孩子找回注意力。

一、**確認注意力問題**。心理師王意中建議，師長先要確認孩子最感困難的是哪類問題：集中性注意力（可否聚焦在當下從事的活動）、選擇性注意力（可否排除不相干外在刺激）、持續性注意力（對當下活動可否持續一段時間）、轉換性注意力（可否順利從 A 活動轉換到 B 活動）、分散性注意力（可否同一時間做兩件事，如一邊吃飯一邊記得七點半提醒媽媽關瓦斯），針對問題找解藥。

二、**不只口頭告誡「要專心」，需讓孩子確實了解何謂專心**。以投籃瞄準籃框或夜市套圈圈遊戲的細節來比喻，或用手機錄下他們專注寫功課的畫面，用易懂的文字、畫面……等孩子熟悉的方式解釋。

三、**安排有秩序、可預期的生活節奏與環境**。ADD 孩子的組織能力差，更需利用外在的規律安定自己。因此，建立生活習慣，比如回家的例行公事是先把書包歸位、功課寫完，接著給家長簽名，晚飯後才是遊戲時間。讓他們熟悉下一步該做什麼，作業程式內建後自然可減少混亂的場面。

四、**學習與評量上的減量和簡化**。ADD 孩子動作慢，最怕被老師要求「留下來補寫」和「出更多罰寫」。王意中表示，這猶如無效的卡債協商，只會讓他們欠下更多循環利息。因此，建議師長可在學習評量上讓 ADD 孩子「改搭區間車」，比如作業三頁變兩頁、數學十題變七題、考試時適當的延長時間、寫完十五分鐘的作業就給予鼓勵，休息一會再接續下一段作業時間。

五、**視覺聽覺雙重加強，步驟化交代事項**。李惠蘭建議，老師上課要交代事情時，先提高音量喊孩子的名字，確認他們的眼神注意到你之後，再用簡要的步驟化提示法，在關鍵字上特別強調。另外，師長也可請孩子自己把應做事項條列或畫在黑板上。

六、**抓住孩子黃金注意力時段，創造正面經驗**。每個孩子都會有一個專注力最有效率的時間點，師長應該利用這個時段跟孩子做注意力訓練，在練習中間穿插孩子有興趣的事項，比如溜直排輪、打球或看書，增強達成的動機。家長也要根據孩子的狀況重設訓練的起點，不要跟別人比，把目標切小一點；只要孩子這次多專注一分鐘，就給有意義的讚美，讓他們看見自己的「能」而非「不能」。等孩子大概小學中年級左右，開始發展後設能力時，讓他們去意識到注意力的問題，慢慢訓練自我監控的習慣。

ADD 孩子並不是故意慢吞吞、不專心討罵，在面對他們時，專家也提醒師長注意以下要點：

★不用考試結果去評斷孩子是否認真：注意力不等同於成績，發掘孩子真正的困難，也許問題不是出在注意力，或許是數學的四則運算理解真的不好。

★不歸咎、不貼負面標籤：「你真笨」、「像烏龜一樣慢」這些令人沮喪的話語，不要輕易說出口。孩子需要的是鼓勵，而不是更多的挫敗經驗。

★時間緊迫時，只挑重點做就好：注意力訓練應該挑有餘裕的時間做；若遇時間緊迫，減少一兩個步驟，挑重點做就好，不要在細節上要求太多。

孩子看電視、打電動都很專心，注意力應該沒問題？錯！注意力是指大腦「主動」選擇並接受外界訊息，而看電視、玩電腦或手機等 3C 產品是「被動」接受訊息。因此，如果孩子打電動和看電視可持續很久不中斷，並不能因而判定注意力沒問題。