

幼教資訊

5 99年
月號
234期

www.birdsfamily.com.tw

感恩的心 親子情 媽媽我愛您

當個「學習型媽媽」正確陪孩子成長

家庭主婦vs職業婦女的子女教養

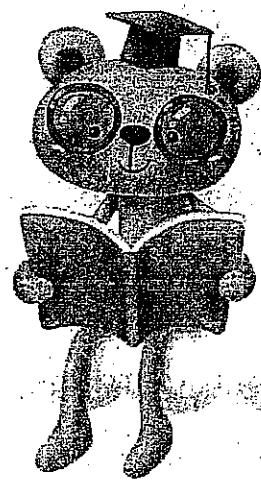
教孩子「信賴」

從蔬果種植~體會生命成長的珍貴與奧妙

法相山九十九年教師心靈成長營簡章



你家寶寶總是分心嗎？ 淺談幼兒注意力



圖文 / 習敏如、謝妃涵 插圖 / 本刊編輯部 提供

前言

父母或幼稚園老師或許都遭遇過幼兒分心的情形，注意力是重要的心智資源。若沒有注意力的維持，兒童便很難專注於學習某特定事物，或是對感興趣的事物進行持續性探索。從日常生活中，可以發現到幼兒容易被外在的聲音、燈光吸引，這是因為幼兒的心智發展尚未成熟。即使四、五歲的幼兒，專注力也相當有限。在行為控制能力上無法像成人般地完整，注意力就比較容易分散。

加拿大的心理系教授Rich指出，幼兒應



該培養的11個重要能力中，其中一個重要關鍵能力的即為專注力，指的是集中注意力於心中的目標，亦即孩子參與事物的專心程度（張水金譯，2001；陳惠珍，2003）。幼兒的注意力，分別為選擇性注意力（selective attention）、集中性注意力（focused attention）、持續性注意力（sustained attention）。

幼兒的注意力表現

選擇性注意力的本質是集中（focalization）、專心（concentration）和有意識（consciousness）（李素卿譯，2003），選擇性注意力能讓個體同時處理兩種以上的訊息，也就是當你想要注意在某一刺激上時，必須去忽略週遭很多會使你分心的事件。由於要注意到兩個訊息的來源，須要分配注意度的量，故又稱為分散型注意力（divided attention）。

人類是如何選擇自己需要的刺激？又如何快速地忽略不要的刺激呢？Treisman(1960,



1964)認為任何事物引起個體注意之前，該事物所有的特徵是以平行方式同時被我們的大腦接收和處理，個體必須集中注意於事物的位置使其特徵整合起來，最後形成事物本身。這種整合模式是否成功會受到背景知識的影響，若缺乏集中注意或相關的背景知識，那麼所有事物的特徵會自由組合而產生「錯覺結合」(illusory conjunction)。有了選擇性注意力後，人類才能集中注意力於重要的資訊，是為集中性注意力；進而在一段時間內保持在某個目標或活動上的注意力，即為持續性注意力，能使個體在一段時間內將注意保持在某個目標或活動上，維持注意力的穩定度。

由於幼兒沒有足夠的背景知識(柯華葳，2006b)，亦即對大部分的事物沒有先備經驗，所以事物的特徵在幼兒腦中會自由組合，因此難以進行注意力的「選擇」與「分配」，在選擇性注意力尚未成熟的情形下，幼兒容易被許

多事情吸引，但是無法選擇去注意重要的訊息(刺激)、忽略不重要的訊息(刺激)，也就無法持續地注意所注意的事物。故年紀小的幼兒無法選擇、分配、集中、持續地注意，等到長大以後，擁有了足夠的背景知識，這些知識才能夠提供導引而進行有系統的觀察。有了知識，也可以選擇甚麼是要處理的資訊(刺激)、甚麼是不要處理的資訊(刺激)。

如何避免幼兒分心

幼兒的選擇性注意力需要其背景知識的成長，一旦能夠達到選擇性注意時，則需要成人與環境的協助其集中性注意力與其持續性。我們都知道注意力在學習上扮演相當重要的角色，因為人類學習事物可以由注意力訓練而達到自動化。例如許多成人能夠邊開車邊哼歌。根據專家學者的建議，臚列出下列提升幼兒專注力的方法，供幼兒的父母與

幼稚園教師參考：

* 減低環境刺激

對於注意力不集中的幼兒，為避免他們分心，可減少不必要的環境刺激，例如：親子共讀時，可關掉音樂或電視。

* 注意自己的言行

家長在指導愛動寶寶閱讀時，常說：「看這裡，專心點」、「你都沒注意，心都不知道飛哪去了！」這些話語對於愛動的幼兒不但沒幫助，反而影響他們的注意力（柯華葳，2006a）。父母只須說出與行為相關的指導語，適時將幼兒的注意力拉回，如：「把小積木放在大積木上。」、「請告訴我書裡的小動物在做什麼？」

* 善用幼兒專注力的特性

柯華葳（2006a）認為可針對幼兒注意力短的特性，進行行為改變之技巧。當2歲前的幼兒哭鬧想要某樣東西時，父母可以嘗試用其他的東西取代，轉移他們的注意力，例如用優酪乳取代汽水。

* 訂定計畫與目標

為了幫助幼兒專心完成工作，可將要完成的事情依序畫出並與幼兒討論完成的步驟。

* 專注時間的訓練

提供給幼兒學習的課程，必須注意教學時



間，因為幼兒無法長時間地專注，越大的孩子時間才能越久，故教學時間應配合不同幼兒發展的程度以達學習之功效。

* 規劃適宜的環境

提供整齊、安靜且獨立的空間，也可以藉由綠化環境（洪茂鳳、張俊彥，2005），增加幼兒的專心度。此外，儘量減少不必要的室內裝飾，容易分散幼兒的注意力。

* 活動轉換

依幼兒專注力時間短的特性，將活動切割成幾個片段，例如：閱讀中加入討論或小遊戲。

結語

孩子在學習的路途上，若能夠培養其注意力的集中與持續，對其一生的發展是一項利器。幼兒並非故意地分心，父母或幼稚園教師若能夠幫助孩子集中注意力，就能提高其學習效率與成效。在幼稚園或家庭裡就可以培養注意力，讓我們從身邊做起，使孩子從小獲得注意力這個學習的利器。㊟