

你家寶寶總是分心嗎？...談幼兒注意力

當父母或幼稚園老師或許都遭遇過幼兒總是「不專心」的問題，但是一個人從小到大的學習都需要注意力，若沒有注意力的維持，兒童如何專注於學習的事物上呢？又如何對有興趣的事物進行持續性的探索呢？從日常生活中，可以發現到幼兒容易分心，容易被外在的聲音、燈光吸引，這是起因於兒童心智發展尚未成熟，所以在行為控制能力上無法像成人般地完整，注意力也比較容易分散。因此，年紀越小的幼兒學習課程，更需注意教學時間，盡量配合幼兒的興趣，設計合適的教學時間，成功地抓住他們的注意力。反之，對於年齡越大的小孩，因為他們的專注力較長，相對地，在課程內容與時間的安排上，比較容易接受長時間的學習。年齡越小的孩子專注力也越不容易持久，即使四、五歲的幼兒，專注力也相當有限，而有些家長會要求孩子全神貫注地半小時以上，這是很困難的。

Rich, D 認為培養幼兒的 11 個大能力，其中之一即為專注，指的是集中注意力於心中的目標（張水金譯，2001），就是孩子參與事物的專心程度（陳惠珍，2003）。而注意力可區分為**選擇性注意力**、**分配性注意力**、**持續性注意力**（陳學志主譯，2004），以下簡單介紹這三種注意力形式。

選擇性注意力的本質是集中（focalization）、專心（concentration）和意識（consciousness）（李素卿譯，2003），探討個體如何同時處理兩種訊息，就像機尾酒會現象一樣，個體利用刺激物的物理性質，來抓住要注意的聲音，利用聲音的強度、特性、與說話者距離等因素（陳學志主譯，2004）。選擇注意力的其中一種模式-特徵整合模式（the feature integration model）是由 Treisman 提出，她認為在注意之前，所有事物的特徵是以平行方式同時被處理，經由一系列處理的方式後，特徵被整合、形成事物，所以集中注意於事物的位置使特徵整合，這樣子的整合模式受到背景知識的影響，若缺乏集中注意與相關知識，那麼所有事物的特徵會自由組合而產生「錯覺結合」（illusory conjunction）（李素卿譯，2003；鄭昭明，2006）。所以就算幼兒注意到某事，還是無法處理接收到的刺激，因為他們沒有足夠的背景知識（科華葳，2006b）。所以幼兒因為沒有足夠的背景知識就無法看到事物的整體，長大以後這些知識才能夠形成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）。

分配性注意則是從容量談注意力，跳脫選擇性注意探討注意力在哪裡的探究，分配性注意的研究顯示：從事主要作業與伴隨作業時，分配在主要作業的容

量越大，則注意對伴隨作業的控制作用越小，因而完成伴隨作業的反應時間越長（彭聃齡、張必隱，1999）。Kahneman 認為人類的注意力是非常有限的心智資源，人類運用有限的心智資源處理訊息，又稱為注意力分配模式，新皮亞傑學派學者 Case 認為幼兒因為處理速度比較緩慢，所以儲存的訊息也有限，隨著年齡漸長，成人因為先備知識的擴充，使其處理訊息的速度變快，儲存的訊息自然就會較多（羅雅芬譯，2003）。而分配性注意其實就是我們受到某種刺激，可以選擇不去注意它，但幼兒會被很多事情所吸引，無法選擇不去注意某件事情，或者是對某件事情進行持續性的注意，所以幼兒並非沒有聽到或看到，使沒有辦法進行分配並持續性注意（科華葳，2006b）。

持續性注意力重視的是在一段時間內保持在某個目標或活動上的注意力，主要探究注意力的穩定度，從上個注意力的容量理論得知，一個工作需要多少注意力端視熟練程度而定，越熟練的程序所需要的注意力就越少，極度熟練就可以完全不需要注意力了，即達到自動化（automaticity），如：幼兒學騎腳踏車的過程，也就是經由不斷地反覆練習而熟練，成為自動化的歷程，在不同的情境中，若是可以成功地學習遷移，這些形成的自動化基本技能則可以節省學習資源。

根據研究與專家學者的建議，綜合並羅列出下列提升幼兒專注力的方法，供幼兒的父母參考：

- **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）。因此，父母只要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？」
- **擅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，作為改變行為的技巧，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，如：用優酪乳取代汽水。
- **訂定計畫與目標**：為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**：間歇性地訓練孩子專心，配合不同幼兒發展的程度。

- 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，盡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。

參考資料

- 李素卿譯（2003）。**認知心理學**。台北：五南。
- 柯華葳（2006a）。簡單遊戲 拉長專注力。**學前教育**，10-11。
- 柯華葳（2006b）。背景知識影響幼兒注意力。**學前教育**，12-13。
- 洪茂鳳、張俊彥（2005）。幼稚園教室對學童注意力之影響。**中國園藝**，51（2），199-208。
- 陳惠珍（2003）。培養專注大能力。**幼教資訊**，153，56-57。
- 張水金譯（2001）。**大能力**。台北：信誼。
- 陳學志主譯（2004）。**認知心理學**。台北：學富。
- 彭聃齡、張必隱（1999）。**認知心理學**。台北：東華。
- 羅雅芬譯（2003）。**兒童認知**。台北：心理。
- 鄭昭明（2006）。**認知心理學：理論與實踐**。台北：桂冠。