

注意力訓練的好技巧 家長、老師的”傷腦經”——孩童注意力不集中

奇美醫學中心 精神科

林健禾醫師

大班的小涼（化名）被媽媽帶來醫院做發展評估。媽媽帶他來的原因是幼稚園發現他在上課的時候，常常搞不清楚狀況，老師一定要把他的位置安排在老師旁邊，在老師的提醒下，他才能跟上。而用餐的時候一定要看著，不然就肯定會搞破壞。老師說他是個很特別的小孩，他每件事情都要爭著去做，但起了頭，卻都沒有完成。才下一秒鐘，看到其他小朋友做事，就忘了剛剛要做什麼事情。一點點風吹草動，就會讓他分心，老師提醒了好多次，但效果多半不到十分鐘。老師擔心他要入小學了，如果還是這樣，可能會趕不上人家。

媽媽說小涼在家裡也有類似的情形，做事情總是沒有耐性，寫作業只想趕快做完，但常常出現無心的錯誤。此外，他的生活讓媽媽最煩惱的是好像少一根筋，常掉東西、忘記事情，給他懲罰，又是一臉無辜的請求原諒，答應悔改。可是他似乎非常的樂天，很快的就會忘記痛苦，又再度忍不住，做錯了事，無法從教訓中學到經驗。媽媽也承受到孩子的爸爸、祖父母的壓力，他們認為孩子不是笨，但媽媽怎麼都沒辦法把孩子管好，導致孩子一回到家，媽媽就得繃緊神經，等著孩子出狀況給他。小涼的的老師跟媽媽討論後，覺得還是帶來給醫生看一下，希望醫師能給個建議。

在門診觀察，小涼的確不像智能有問題的小孩，他的反應很快，眼睛不斷的掃瞄空間，像一個好奇寶寶，在門診診間中，發現醫師從來沒有注意到的玩意。馬上就看到貼紙藏在那個角落，不經過詢問，就非常自動的去拿起來，開始玩旋轉椅，搶著敲電腦鍵盤。回答醫師的問題時，他的表現跟其他遲緩孩童不一樣，很快的就跳出答案，但卻不能等待，留意到醫師下一步要叫他做什麼。

小涼是一個典型注意力不足過動的小孩；如同老師所擔心的，注意力是一切學習的基礎，奇美醫學中心精神科林健禾醫師表示，一般注意力可分為選擇性注意力、分散性注意力、持續性注意力等。小學生要能在教室裡面學習，就要從複雜的教室環境中，要有選擇性的找到黑板，專注於聽老師講課。在寫國字時，除了專心動筆外，也要有一部份的注意力分散到同時耳朵上聽老師的指示。整整在40分鐘的上課時間裡面，必須能維持在椅子上，不能離開座位。如果沒有三種注意力，在學習成果上就會大打折扣。

林醫師指出，注意力缺失過動兒的注意力問題，多是在注意力持續度上有問題。以小涼為例，小涼能在陌生的環境中馬上發現貼紙，這就是選擇性注意力非常的好。小涼的問題是在於他的注意力持續度有問題，以致於很快就失去興趣，不斷的尋找新的事物。

林健禾醫師說，注意力是一種生理上的問題，與腦部的成熟度有關。腦部負責注意力的區域分兩大區域，第一部份是在大腦的額葉。他掌管了人類的思考，行為規劃。第二部分則是皮質下的結構，則負責協調訊號的進出。隨著年齡的成長，大腦的成熟，注意力的持續能力也會延長。研究發現5到7歲的小孩平均專注一件事物的持續時間大概在15分鐘左右。而12歲以上的大孩子注意力會持續到30分鐘。

診斷孩子是否有過動症，不是像量血壓一樣，排個幾分鐘的檢查就可以完成的事。醫師會透過詳細的問診、觀察來檢查孩子。到目前為止，還沒有辦法透過抽血、照X光來證實孩子是否有過動，他需要的是醫師的經驗、耐心跟敏感度以及父母、老師的觀察發現。家長如果能提供孩子的學習表現或相關生活資料，這可以幫助醫師瞭解孩童，做出正確的診斷。

如果診斷為注意力不足過動症，對於此生理問題來說，藥物是改善此核心問題的最有效方法。藥物可以直接刺激腦部注意力的區域，改善注意力不足的問題。對於這些注意力發展落後的孩童來說，藉由藥物的幫助，可以減少因注意力發展遲緩而導致的學習落後，學習障礙等，並可避免因學習不利所產生的低自尊而造成的叛逆、反抗等情緒行為問題。

當然，腦部的發展需要時間，除了藥物的治療外，家長還可以做一些調整來幫助孩童身心發展。對於注意力發展遲緩的孩子，首先家長心態上要了解這是生理上的問題，倘若過度的責罰只會增加孩童的挫折感，以及反抗行為；相反的，接納、強調他的優點，發現他的進步，關心他的情感，會使這類孩子有安全感，情緒行為可以逐漸穩定下來。其次，教導孩童學習，必須考量孩子的能力，循序漸進，給予超乎能力的要求，只會揠苗助長。

林健禾醫師表示，訓練注意力的方法，就是以大人的注意力作為協助，在孩童注意力持續的範圍內，給予引導。安排事物的時候，要衡量孩子的注意力，調整作業難度由簡單到複雜；調整作業長度，讓注意力透過訓練延長。在生活常規、組織性的訓練上，可在作業前先教導他，要注意哪些事情。如果作業過程他沒發現到，過程中引導他該注意的事情。此外，每天可以在睡覺前，利用親子時間，跟孩子敘述一下今天孩童所發生的事情，除了增進親子互動外，透過大人的示範，也可以啟發孩童的組織能力、口語表達、記憶回溯等能力的發展，增進孩童腦部組織運作能力。

家長是孩童最好的教練。有一個小故事是曾經有一位世界偉人小時候因為愛玩，不聽媽媽的話去溪邊玩水，媽媽發現了並沒有罵他，反而引導他去觀察魚兒游泳，從而悟出偉大的道理。注意力缺失過動的孩童，絕對不會是一點優點都沒有。有很多注意力缺失過動的兒童，他們的觀察力、創造力是相當好的，了解孩童的個性、喜好以及特別之處，在他注意力發展還沒有趕上時，助他一臂之力，孩童也會有良好的發展。