



# 提升孩子專注有妙法

你的孩子會有以下的行為表現嗎？

「當別人對他們講話時，他們似乎心不在焉，無法專注，往往需要重複一遍才明白對方所說的內容，好像左耳入，右耳出。」

這與現代的電子生活模式密切相關。如今的小朋友隨時可以使用手機或平板電腦，並習慣於看電視和通過電腦學習，這使他們適應了適應了聲畫結合、刺激強烈的聽覺模式，所以日常單調重複的語音訊息難以引起他們的注意。

## 三種聽覺專注力

1



### 一般性聽覺專注力

在日常生活中，能隨時留心聆聽人家說話

2



### 選擇性聽覺專注力

在有雜音的環境中聆聽時，能過濾四周的聲音干擾，只留心要聆聽內容

3



### 持續性聽覺專注力

在聆聽稍長的說話內容時，能運用短期記憶，記住語音訊息

## 增強聽覺專注力遊戲

### 「老師話」

玩法：

- 家長說出一至三個指令（例如：站立，遞起左手，伸出右手）
- 如果小朋友能夠正確地跟從指令，便嘗試說出四至六個指令
- 可逐漸增加七至十個指令（例如：站立，遞起左手，伸出右手，轉一個圈，單腳跳，蹲下，放下左手，舉高右手，站立，踮起腳尖）

### 「聽聲音遊戲」

玩法：

- 請小朋友閉上眼睛，然後播放一段音樂；在播放音樂期間，不定時拍掌或敲擊樂器
- 音樂播完後，請孩子張開眼睛，說出剛才一共聽到多少下掌聲或敲擊聲

### 「捉一捉遊戲」

玩法：

- 家長用拇指和食指形成一個圈，叫小朋友將拇指放入圈中。
- 家長朗讀故事內容時，一讀到某個字或主角的名字時，就立刻收緊指圈
- 如果小朋友不想被家長捉住手指，一聽到某個字或主角的名字時，就要立刻抽出手指。

