



玩出專注力

孩子有時會未能安坐、發白日夢、服從性低、社交力弱等，這些特徵往往都被懷疑是專注力不足的表現。若父母忽視這些問題，便會影響孩子將來的學業、工作，甚至人際關係。

專注力大概可分為不同種類，就是持續專注力、選擇性專注力、分散性(一心二用)專注及轉換性專注。有專家指出，一些針對性的遊戲，能有助改善專注力不足問題，並提升學習質素的作用。

A 持續專注力

讓寶寶先學習完成進行一個活動後，才進行其他事情，例如畫畫時應該專心把圖畫完成才玩玩具等。在此遊戲中，孩子能學會各種生活技能，也培養出自信心；日後在日常生活中，再訓練寶寶要有良好的生活紀律及習慣。

B 選擇性專注力

選擇性專注力是維持專注力在一個目標刺激物上，同時對非目標刺激物不作出任何反應。

道具：膠杯、兩色乒乓球

玩法：

- 兩人對站在枱的兩邊，寶寶負責手持膠杯。

② 父母負責告訴寶寶要接着指定顏色的乒乓球，如白色。

③ 父母慢慢地把不同顏色的乒乓球逐一滾出來。

④ 寶寶把膠杯倒轉持着，並蓋着滾出來指定顏色的乒乓球，最後計算寶寶能接着多少指定顏色的乒乓球。

好處：寶寶會專注地接着指定顏色的乒乓球，對於另一顏色的乒乓球出現時，他們便運用了選擇性專注力，把專注力重新投放在指定顏色的乒乓球上。

C 分散性(一心二用)專注

寶寶能同時專注在兩個或多個活動上，而在日常生活中，寶寶很多時需要運用分散性專注的能力，如一邊抄黑板，一邊聽從老師當時的指示作出配合。

道具：呼拉圈2個、圖卡

玩法：

- 父母在牆壁上，貼上四行圖卡，每行五張(可以因應寶寶的能力增加或減少圖卡的數量)。

② 寶寶一邊圍着兩個呼拉圈並繞着「8」字路線行走，同時需要一邊行一邊讀出貼在前端的圖卡。讀完一行後，再讀下一行，過程中不能停下來讀出。

好處：這個遊戲可讓寶寶同時進行多種感官的回應，能有效地改善分散性專注的能力。

D 轉換性專注

轉換性專注是把專注力從一件事物或活動中，轉移到另一件事物或活動上。轉換性專注同時亦分為聽覺轉換性專注及視覺轉換性專注。

道具：UNO卡

玩法：

① 父母要求寶寶把UNO卡按要求分類疊成一疊，例如顏色分類或數字分類。

② 當寶寶按要求分類疊卡時，聽到指示要轉換時，如顏色分類後，可轉換為數字分類。

③ 寶寶要按另一個要求分類疊卡；若再次被指示轉換時，便再按要求疊卡，餘此類推。□