玩玩具都唔專心，以後學習會更難專心嗎？

資料來源：註冊臨床心理學家饒方莉

有些多家長會發現小朋友 4 至 5 歲時，經常玩玩具很不專心 ，譬如玩一樣玩具 2 分鐘都未夠，就去玩另一樣玩具，然後令到全屋玩具也拿了出來，但又不收拾。家長就會擔心小朋友現在都這樣不專心，那以後考試或讀書的時候怎麼辦呢？

原來當小朋友的腦部發展未成熟 ，所以他們的專注力會差一點。研究發現靜觀（Mindfulness ）可以幫助小朋友提升專注力，特別是訓練他們的前額葉，助他們提升有關功能，令他們專心的情況可以有改善。

有一些靜觀的小遊戲 給大家作為參考，譬如家長可以用一些 APP 有一些圖示提醒，小朋友可以跟著這些 APP，譬如可能有一個皮球，吸氣皮球便會變大，呼氣皮球便會變小。這樣跟著呼吸，訓練孩子專心的能力。然後中間我們加入一個叫作「木頭公仔不許動」的練習，相信很多家長小時候都玩過，但是他不可以動，他要安定坐下來然後便給他看著一個 APP，亦有一個時間可以給他看到，究竟可以安定坐下多少分鐘呢？

然後如果小朋友做到的時候可以加入多一項，就是聲音騷擾。譬如可以是一些簡單的聲音，是一些平靜的音樂。如果小朋友再做到，再加入一些難度高一點的，例如卡通片或任何小朋友喜愛的東西，看看他可否在一些騷擾性的環境內安定專注在那個 App 和自己的呼吸上，來訓練他們的專注力。

第二我們可以嘗試設立一些的規則和視覺的提醒，即是和小朋友說你有一個規則，就是玩遊戲、玩玩具，你要玩完一樣，才開始玩另一樣，而你玩每一樣至少要玩 5 至 10 分鐘，你才可轉換玩另一樣玩具。我們可以有一些圖片讓小朋友看到一個玩具，之後收拾一個玩具，接著去玩另一個玩具。然後中間可以寫住有 5 至 10 分鐘玩一個玩具。

第三個方法就是一個行為後果，如果小朋友能夠專心時，家長可以予以鼓勵告訴給他：「你做得很好啊，因為你很專心！」又或告訴他：「我很欣賞你那份心機，因為你可以安定坐著玩一個玩具，其實你可以在玩玩具中享受更多。」如果小朋友做不到的時候，我們可以給他一個後果，譬如可能和他說：「你玩完一樣，又跳去玩二樣，又跳去玩第三樣。這樣即是你遵守不了規則，那現在我們要暫停一會。」譬如可能有 5 分鐘的暫停時間，暫時不玩任何玩具，可能又用 App 幫助他安定坐下來，直至他覺得自己可以專心玩一個遊戲的時候，我們就可以繼續玩遊戲了。

第四個方法是我們叫作「星星專注力獎勵計劃」，譬如給孩子一個計時器給他一個時鐘或漏斗，然後小朋友會看著時間做一項他專心的活動，譬如 1 分鐘、2 分鐘，家長可以和小朋友討論，我們就會給孩子一粒星星，放在錢箱裡儲起來。小朋友可以看到自己可以專心多少分鐘，然後這些星星會愈儲愈多，亦都協助孩子令自己更專心。