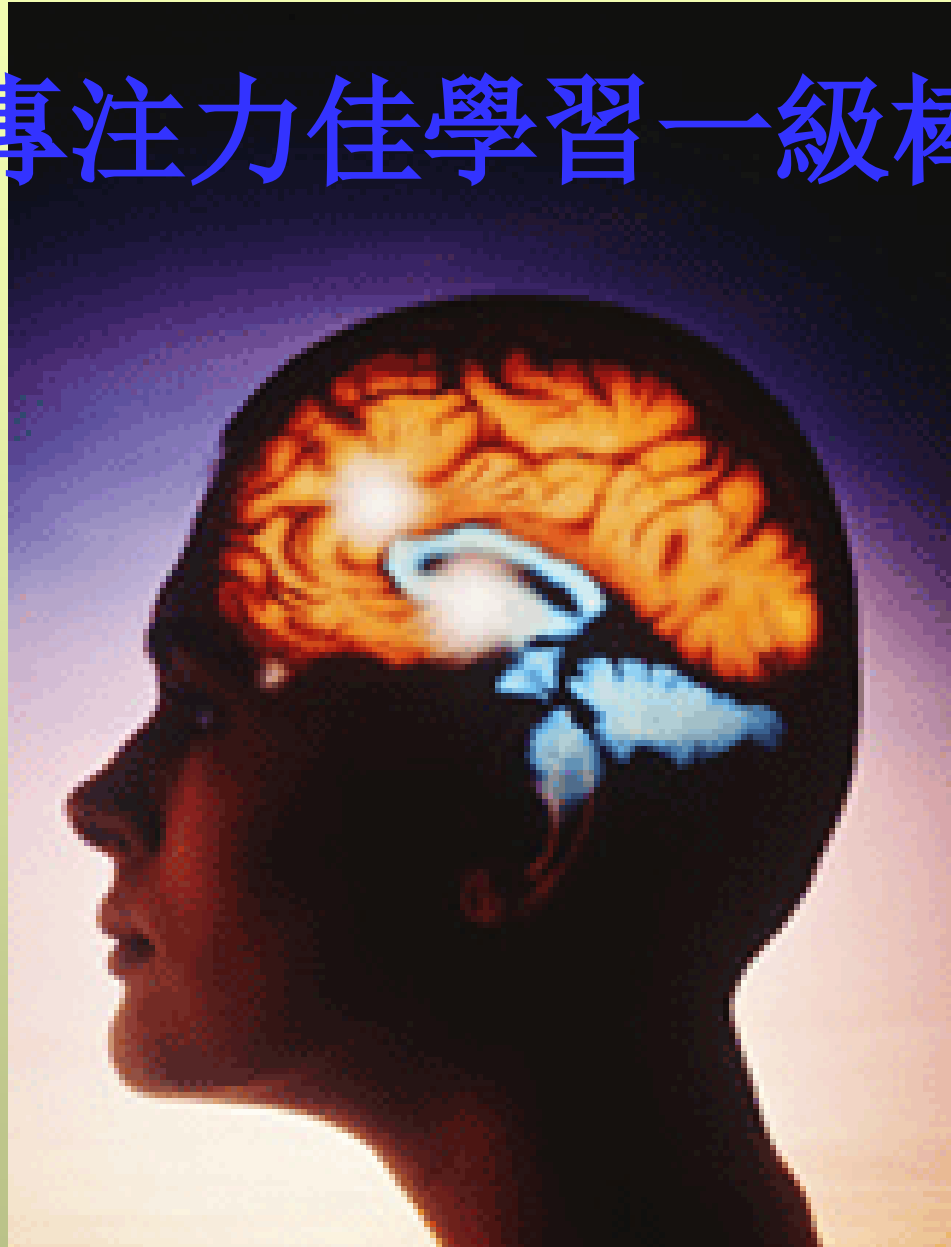


# 关于如何提升孩子的 专注力



# 專注力佳學習一級棒



# 專注力佳學習一級棒



- 什麼是專注力？
- 2 歲左右的寶寶專注時間大約只有5分鐘，
- 4 歲的寶寶專注時間約10分鐘，
- 5～6歲的寶寶專注時間約有15～20分鐘。
- 電視看太多，專注力差？
- 為孩子營造一個單純、有趣的環境



# 訓練孩子提高專注力時， 應該注意以下幾點：



- 1. 不要安排長時間的事情  
考慮孩子的年齡，例如越小的孩子，一件事不要安排過長的時間。
- 2. 保持單純的環境  
讓四周環境保持單一目的，例如不要一旁有好吃的食物、好看的電視、又要孩子趕快做功課
- 3. 有趣的動機  
這件事是有趣的嗎？孩子喜歡嗎？如果可以的話，從孩子的喜好為出發點，設計一些讓他願意投入的目標。



# 訓練良好專注力的方法



- 方法一：靜坐（靜心）
- 方法二：玩拼圖、圍棋、象棋、貼紙、穿線
- 方法三：設定時間法
- 方法四：傾聽指令
- 方法五：水滿出來了



# 訓練良好專注力的方法



- 方法六：拍掌遊戲
- 方法七：操作性活動
- 方法八：迷宮遊戲
- 方法九：鏡子遊戲
- 方法十：聽音遊戲
- 方法十一：猜領袖



# 訓練良好專注力的方法



- 方法十二： 謎底就在圖書中
- 方法十三： 傳話遊戲
- 方法十四： 走直線、平衡木
- 方法十五： 益智遊戲
- 方法十六： 電腦軟體遊戲
- 方法十七： 讀誦經典 描紅 禪繞畫 手語
- 眼到、手到、心到才能專注學習



# 方法一：靜坐（定位法）

- 1. 當準備進行某件事情之前（例如做功課、讀書前），先陪孩子一起靜坐。大聲說十次
- 2. 靜坐的時間不必長，原則上，依據孩子的年齡，例如3歲3分鐘、5歲5分鐘即可。
- 3. 不一定非要坐著，張開或閉上眼睛都可，但要靜下來、不說話，好好坐幾分鐘。
- 4. 可同時放一些穩定心情的輕音樂，並教孩子勻稱的吸氣、吐氣。
- 5. 等孩子靜坐結束後，再開始進入要做的事情。



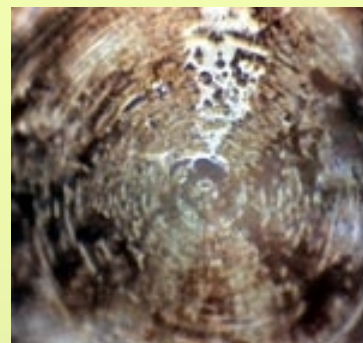




日本東京  
自來水



真噁心討厭，  
我要殺了你



聽重金屬音樂



接受愛的信  
息的水結晶



愛和感謝



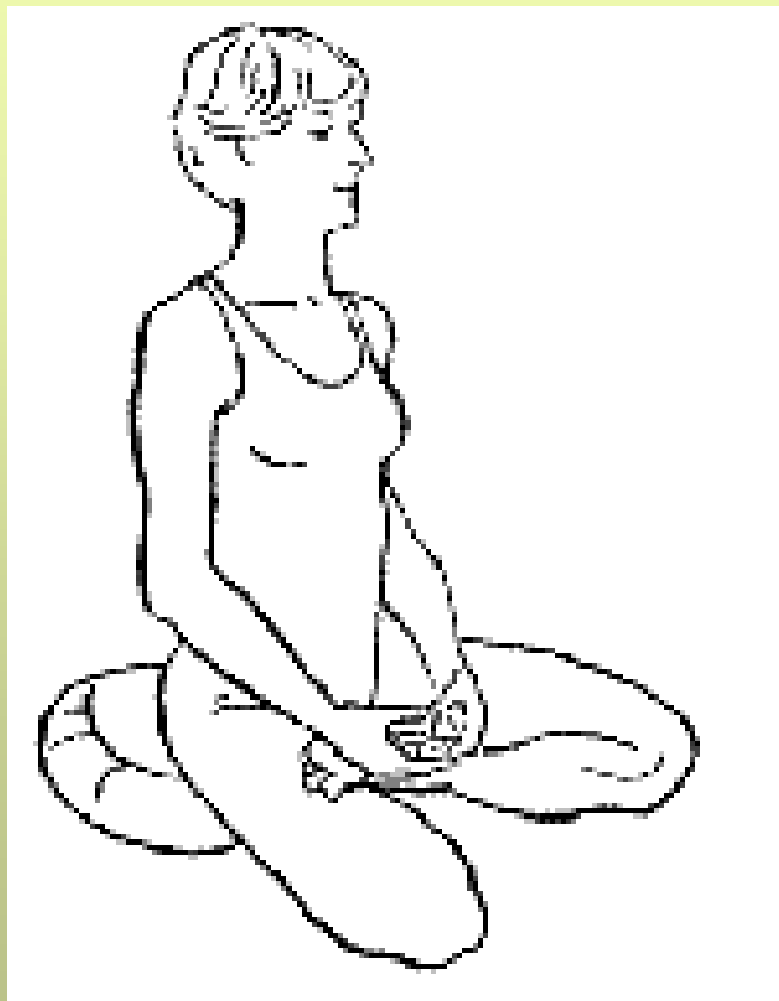
聽離別曲



聽田園交響曲



# 腹式呼吸會產生前列腺素



- 用鼻子吸氣 **5** 秒，
- 憋 **20** 秒，
- 呼出 **10** 秒，
- 計 **35** 秒 為 一次，
- 一 天 分  
**早 . 中 . 晚**
- 各 做 **十** 次

# 方法二：玩拼圖、圍棋、象棋



- 1. 依據孩子的年齡及能力，準備拼圖。
- 2. 陪孩子有耐心的慢慢完成拼圖。
- 3. 或可以準備兩份拼圖，家長和孩子一起比賽。（家長可以適度偶爾讓一下孩子）
- 4. 可將完成的作品裱起來，讓孩子有自信心。



# 方法三：設定時間法

- 1. 告訴孩子長針走到4之前（或是利用計時器）我們要做一件事
- 2. 家長將其他不相關物品移走，盡量保持眼前只有要做的事情
- 3. 提醒孩子中途不可離開，去做不相關的事情。
- 4. 家長在設定的時間內，專心與孩子執行這件事。



# 方法四：傾聽指令

- 1. 告訴孩子要下指令了，請孩子去找某些物品（類似「老師說」的遊戲技巧）
- 2. 一開始先從一項指令，例如：請你「去拿抽屜裡的剪刀」
- 3. 慢慢增加至二項、三項，例如「請你去拿一張白紙、二隻筆過來」、「請你先把杯子放回去，再拿旁邊的衛生紙及蘋果」。
- 4. 可以請孩子先跟著把指令唸一次或兩次，
- 5. 孩子也可以一邊找時，一邊唸著指令。



# 方法五：水滿出來了

- 1. 準備一個大杯子、二個小杯子，大杯子下面墊一塊吸水的大毛巾或抹布。
- 2. 和小朋友輪流用小杯子裝水，倒入大杯子中。
- 3. 規定每次都要輪流倒水入杯子，但沒有限定倒多少水。
- 4. 等大杯子中的水快滿出來時，就進入最刺激的時刻，如果哪一個人倒入水時讓水滿出來，就算輸了。



# 方法六：拍掌遊戲

- 雙掌互拍，剛開始媽媽或老師將雙手固定在胸前的位置，讓孩子以雙手與你的手互拍，你再上下左右移動雙手的位置，讓孩子也要專注的進行拍掌活動。

(小白船)



# 小白船

- 藍藍天空雲河裡，有隻小白船
- 船上有棵桂花樹，白兔在遊玩
- 槳兒槳兒看不見，船上也沒帆
- 飄呀！飄呀！飄向何方？





# 方法七：操作性活動

- 只要是操作性活動就需要專心，像是夾豆子遊戲、滴管遊戲，但要進行活動前，還需要幫孩子考慮到坐姿及環境的安排，讓孩子在較安靜的環境中，一次進行一件事情，且儘量避免太多聲音、視覺的干擾。市面上一些簡單的童玩，像是小的彈珠檯也可以加以利用，孩子必須專心才能將小彈珠滑近固定的位置，或是以競賽的方式進行，看誰進行得比較快，或是比較準確。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/708143135104006063>