

如何提升 0~1 歲寶寶的注意力？

★什麼是專注力？

專注力一般稱之注意力(attention)。關於注意力的定義，各家學者有許多不同的解釋，目前學界的定義是「**選擇某些重要的訊息進行更詳盡的檢視而忽略其他訊息的能力**」。寶寶的專注力持續的時間本來就不若大人長，且每位寶寶的先天氣質本來就不同，造成活動量的差異性大，所以家長無需太過緊張擔心孩子是否為”過動”。但所謂注意力缺陷過動症的孩子在嬰幼兒期的確有一些早期的徵兆，如易怒、情緒起伏大、睡眠週期不穩定、活動量大、一樣玩具玩不到幾秒就換、無法靜下來聽故事、不容易被安撫、容易驚醒、不喜歡被擁抱、不喜歡躺著、換尿布時會一直想爬起來。若孩子有較頻繁的以上症狀，家長就要特別注意，若到了三、四歲情況仍無改善，就要到醫院的兒童心智科讓醫師及心理師作檢查。

★如何適時的訓練寶寶的注意力？

*適時的引導：當寶寶對周圍環境產生興趣時，可以帶領他說：“這是什麼啊？摸起來滑滑的，聞起來香香的，還有漂亮的顏色，這是我們吃的橘子。”你可以和寶寶一起討論這些觀察物，也可以建議他拿起來看一看、玩一玩或聞一聞，並從中幫助寶寶養成對事物專注、觀察及思考等能力，以增加寶寶觀察的能力。日後他也會將這種專注的觀察力應用在畫畫、學琴等其他事情上面。

*培養良好的靜態活動習慣：一天中找一小段時間，抱著孩子，坐在小桌子前玩玩具，唸故事書，帶他翻翻書。可從孩子較有興趣的會有聲光效果的玩具著手，或讓他先聽說故事的錄音帶。若孩子持續 5 分鐘就跑掉，沒關係，再慢慢引導他延長活動的時間。

*培養良好的生活習慣：盡量讓他一次做一件事。例如吃飯時就要求他坐在餐椅中和大人一起進食，不要邊吃邊看電視，也不要邊吃邊玩，追著他餵飯，要求他做好一件事才能做下一件，例如玩玩具時家長不要一次丟一大堆玩具給寶寶，而是把別的玩具先收起來，一次只先拿一樣玩具出來，並要求他玩完要收好。可給予適當的協助，但不可因為寶寶小就全部幫他代勞。

★培養 1 歲以下寶寶專注力的小遊戲

~找找看東西在哪裡~

適用:6 個月以上

方法:

將會發響的金屬湯匙或玩具當著寶寶的面丟到地上,看寶寶是否會循聲尋找掉落物品。有些孩子在此年齡會常故意把手中的玩具掉落在地上,此時父母不需生氣,因為寶寶是在探索東西掉下來的過程及觀察父母撿東西的反應。媽媽可利用此機會把它正在玩的玩具掉在地上或藏起來,看他是否會跟著看或進一步去找玩具在哪裡。

注意事項:若孩子沒反應或注意力轉移開了,可先誘導他,例如:”熊熊跑到哪裡去躲起來了?”,若孩子因找不到而生氣或放棄時,可先把玩具露出一點,並繼續鼓勵他說”熊熊的尾巴跑出來了”,給他一點提示。

~塗鴉遊戲~

適用:10~12 個月

方法:準備高度適合的小桌子及小椅子,準備大的白紙及粗蠟筆,可讓寶寶隨性在上面塗鴉,不用要求他把顏色塗在限定範圍內。等快一歲時可帶著他的手說”下雨囉!”練習畫直線或橫線,此活動除了可讓寶慢慢適應桌邊活動的規矩,讓他較”坐的住”外,也可同時訓練手眼協調能力及運筆能力。

注意事項:

1. 若孩子無法獨立坐在椅子上,可準備高度適合的小檯面當桌面,家長從後環繞著他,預防寶寶跌倒。
2. 蠟筆比彩色筆更能訓練寶寶的手指力氣,且因寶寶的手部發育未成熟,盡量選用安全、無毒、顏料可食用的胖胖蠟筆。

台北榮總兒童職能治療衛教單張-職能治療師陳玉蘭製作

3. 不需特別糾正寶寶的握筆姿勢，此年紀的孩子手部發展還未成熟，握筆會採整個握的方式，這是正常的。

~爬行比賽~

適用：6~12個月

方法：當寶寶六個月時已開始發展出爬的動作，且認知發展已較成熟，能較理解大人的指令。父母此時可從遊戲中引導孩子多爬，讓孩子得到足夠的本體刺激。跟寶寶玩爬行比賽，比賽誰先爬到目的地，可在途中設障礙物引導孩子繞過，或準備紙箱做成的隧道讓寶寶穿過。家長也可拿玩具當吸引，引誘孩子往前爬。

注意事項：

1. 在地上鋪上保護墊，以防寶寶手臂及膝蓋摩擦到，並可預防跌倒。
2. 可在地上鋪毛毯或不同材質的布，讓寶寶爬的同時也能得到多種類的觸覺刺激。