



如何讓小朋友的注意力更好呢？

職能治療師 鄭翔尹

104年9月制定

常常會叮嚀小朋友不管是在寫功課、玩遊戲、吃飯時要專心。由哪些行為看出小朋友進行活動時是否專心呢？不專心的小朋友常會有以下幾種情況：容易分心、容易忘事、囉唆，多話，常打斷別人，且愛辯駁、喜歡到處走動，無法安靜的玩遊戲、讀寫困難，包括寫錯字（常多一畫或少一畫、拼字錯誤等）、閱讀時會跳行或無法理解文意等。做事易拖延，常至最後一分鐘才動手。三心兩意，活動普遍都做不久，會一直換。缺乏組織能力，無法把自己想說的話、想做的事具體地表達或規劃出來。解讀社交訊息能力較差，因此社交能力普遍低落。老師問題還沒問完，就搶先回答。無法耐心輪流、等待。

以下介紹過動症小朋友大腦的特徵：腦容量比一般兒童小，特別是右腦、前額葉區、前扣帶腦皮質背側、胼胝體、基底核、小腦。上述的腦部區域：負責注意力、認知、執行功能、工作記憶、動作的控制、反應的

抑制、或是回饋與動機。平常我們說的注意力分成四種，1. 持久性：能將注意力維持至學習工作告一段落為止。2. 選擇性：能選擇與學習有關的刺激加以注意，3. 分離性：能同時注意聽老師講課，同時寫筆記。4. 轉移性：能隨著上課的情境轉移應注意的刺激，例如從聽老師說話，轉移至看黑板上的字，再轉移至課本上的圖片等。

以下介紹感覺統合理論來提升注意力的方法，為什麼需要感覺統合呢？因為孩子的中樞神經系統無法適當的接收及組織整合感覺刺激。受到刺激時，會比一般孩子還要興奮激動。行為表現也常是誇大而無目標的。姿勢調節能力差、動作笨拙及兩側協調差、平衡能力不好、精細動作欠佳。因此需要感覺統合的介入。人體的六種感覺系統包括聽覺、視覺、嗅覺、前庭覺、本體覺、觸覺。觸覺系統提供我們有關周圍環境的訊息可以讓小朋友避開或抵抗危險、安定神經，穩定情緒。小朋友經由觸覺，可以和媽媽建立親密的關係，幫助發展良好的人際關係基礎。手部動作方面，觸覺和區辨覺的建立，可以促進小朋友對物體形狀、大小、重量的認識，是往後認知與手功能發展重要的基礎。前庭覺系統提供能使小朋友去偵測到地心引力的作用，及身體各種形式的移動及運動。前庭系統在腦幹部的前庭神經核，能夠經由上行或下行神經通路及腦幹本身的功能，影響其他的感覺系統。前庭覺整合良好，會有較好的注意力。本體覺系統提供本體感覺

主要是經由肌肉、關節或骨骼等受器而來的訊息。最大的功用：維持肌肉正常的收縮，使關節能夠自由活動，因為動作是促進接收及整合感覺刺激訊息最主要的途徑。影響神經系統的興奮狀態，增加本體感覺的輸入，有助於情緒的正常化。本體感覺會影響視覺知覺及身體空間概念的發展，進而影響個體計畫活動的能力。

在家也可以進行得感覺統合活動：盪鞦韆與前滾翻，提供前庭平衡覺的刺激輸入，當大腦對於速度刺激的要求降低，減少任意跑來跑去的行為。

上樓梯：本體覺及前庭平衡覺的刺激輸入，使活動量太高的小朋友安靜下來。