

每月一篇

抗疫在家 - 專注力篇

最近小朋友和父母留在家中的時間多了，辛苦家長為孩子安排不同的活動和學習在家進行。如孩子在玩樂時相當投入，卻於學習時，專注力表現較弱該怎麼辦？其實幼兒在學習時，很容易受到外界的刺激而減低專注力，需要家長及老師的協助，培養及提升他們在學習上的專注力。以下分享一些方法讓家長參考，協助提升孩子的專注力。

(一) 調節空間

學習時，小朋友較易受環境中的視覺、聽覺等影響。若幼兒看到玩具時，會較易影響其專注力，則家長可在他們的活動空間中取走玩具；若幼兒喜歡看窗外事物，則可以拉上窗簾，以減低外在因素，影響孩子的專注力。

(二) 視覺提示

家長可利用小漏斗或計時器，讓幼兒於限時內完成任務(可以是功課或遊戲)。透過視覺提示，讓小朋友進行各項活動的時限。而能力較高的幼兒則可配合圖像或文字的方式，讓孩子跟隨步驟進行任務，以減少出現拖延的情況。家長亦可在孩子進行任務期間，藉此完成自己的工作或休息。

(三) 獎賞分明

家長可與孩子共同製作獎勵表作正面鼓勵之用。開始獎勵計劃前，宜先與小朋友訂立清晰及可達到的具體目標，如：「於 45 分鐘內完成用膳」。每當小朋友能夠完成任務後，便給予小貼紙或印章，讓孩子集齊某一數目後便給予獎勵。建議獎勵表貼在家裡的當眼處，增加孩子的推動力及堅持能力。

有家長或許會有疑問:為什麼我的孩子不能坐定15分鐘做功課呢?其實於不同的成長階段中,小朋友有不同的專注時間,可參考以下資料:

年齡	專注時間
2-3 歲	7-9 分鐘
4-5 歲	約 12 分鐘
6-10 歲	15 至 20 分鐘
10-12 歲	約 25 分鐘
12 歲以上	30 分鐘以上

各位家長在安排孩子的活動和學習時,也要平衡自己的工作和休息時間,可於一段較長的工作時間之間,為自己安排一個小休啊!

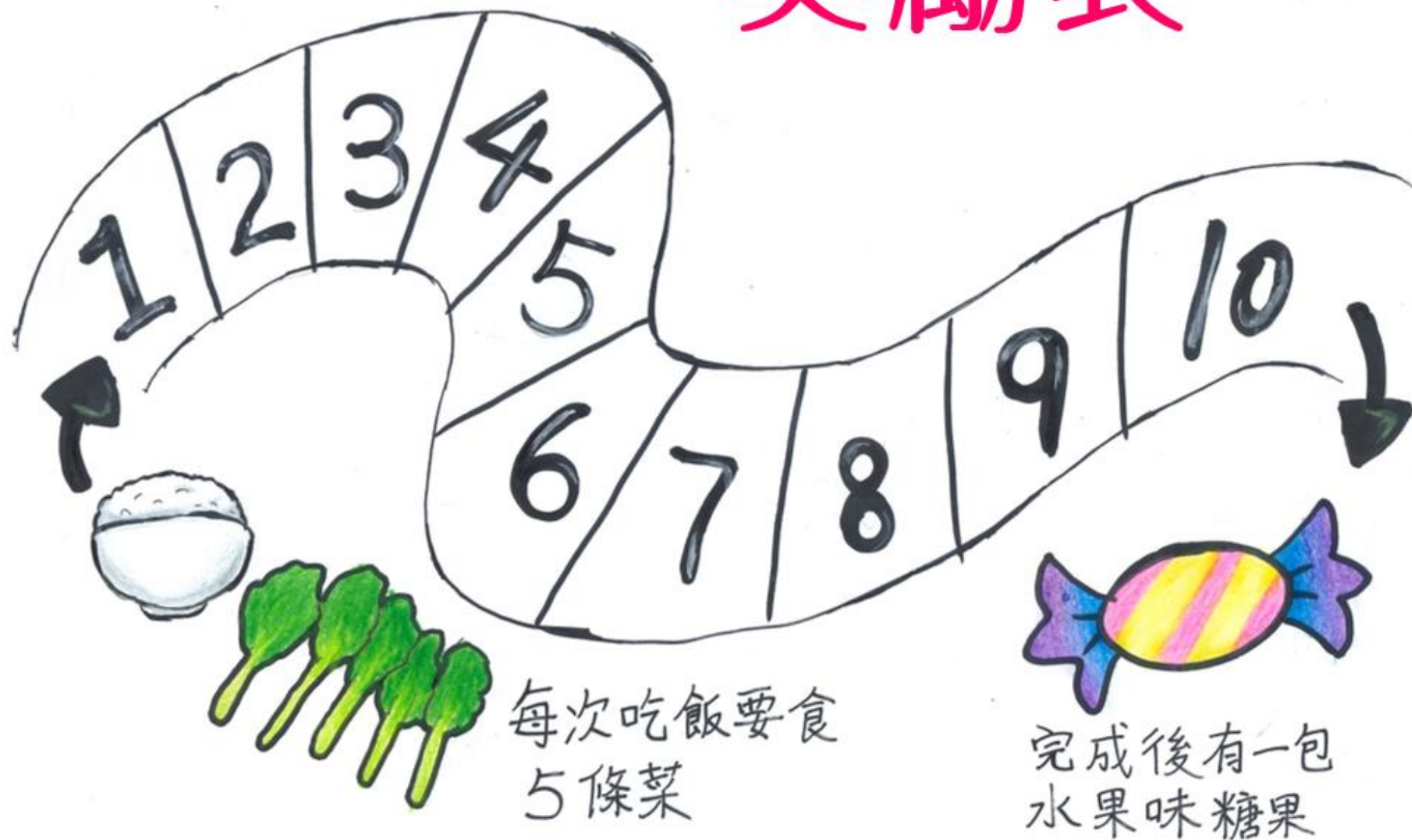
在停課期間,家長有任何查詢或需要支援,歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我或琪琪姑娘聯絡。

祝身體健康!

駐幼稚園社工 黃少婷姑娘
2020 年 4 月

參考例子

獎勵表



參考例子

的獎勵表

