



從生活細節中 找回孩子的專注力



專注力不是靠大人一再提醒，而是從日常生活中慢慢培養出的好習慣。

1 第一時間回應

培養孩子聽到呼喚時立即回應的習慣，不忽視、不拖延。若沒有回應，應了解原因並重新練習，讓孩子知道尊重他人、即時回應是重要的生活態度。



★小提醒

- ✓ 呼喚時，孩子在第一時間回應。
- ✓ 若沒聽到，詢問原因並提醒。
- ✓ 教導孩子有禮貌地表達歉意。
- ✓ 持續練習，建立良好習慣。

2 用眼神專心傾聽

與人說話時，看著對方的眼睛，不一邊玩玩具、一邊聽。

家長可適時詢問：「剛剛我說了什麼？」
確認孩子是否真正理解，也鼓勵孩子用完整語句表達自己的想法，而不是只點頭或回答「嗯」。



★小提醒

- ✓ 說話時要看著對方，表現尊重與專注。
- ✓ 適時反問，確認孩子是否理解。
- ✓ 鼓勵孩子表達想法，促進雙向溝通。

3 培養敏捷的行動力

動作快、做事有效率，也能幫助提升專注力。可透過簡單的時間挑戰，讓孩子在一次次練習中建立效率與規律。



★小挑戰

- ✓ 10 秒內收好玩具。
- ✓ 10 秒內準備好下一項活動。
- ✓ 在時間內完成任務，培養專注與行動力！

4 減少3C產品干擾

避免讓孩子長時間接觸手機、平板或電視，尤其是在用餐、閱讀或親子互動時。

吃飯就專心吃飯、遊戲就投入遊戲、學習就認真學習，避免養成一心多用的習慣。



★小提醒

- ✓ 用餐時間不看3C，專心吃飯、聊天。
- ✓ 設定使用時間與規則，並確實執行。
- ✓ 陪伴孩子選擇有益的活動與內容。

給家長的小提醒

孩子的專注力，其實藏在每天的生活細節中。從立即回應、專心傾聽、敏捷行動、減少分心開始，持續陪伴與練習，孩子自然能養成良好的專注力，提升學習效果，也建立積極負責的生活態度。



立即回應



專心傾聽



敏捷行動



減少分心

進步，就藏在每一個小細節裡！

可爾維德文教機構

