

## 如何協助兒童在遠距下專心學習： 來自心智科的小建議

在遠距的線上課程中要維持專注，對有注意力困難的兒童來說，可能是不小的挑戰，而這也常常是許多父母親困擾，或甚至是衝突的起點。

本文主要協助對象，是家有注意力不足過動症子女的父母。但對多數父母，若想要協助學齡孩子在遠距的情境下專注學習，及維持良好的身體及精神健康，也一樣可以適用。

在新冠疫情席捲下，世界各國的學童及家庭，都曾面臨過遠距學習的考驗。以下幾個教養技巧，可以協助父母在疫情下，幫助子女於遠距下專注學習：

- (1)將家中不同空間的功能，劃定清楚

- (2)明訂一整天的時間架構

- (3)於學習主題間使用「交替」的技巧

- (4)維持規律作息，如建立「起床儀式」

- (5)維持注意力藥物的規律性

- (6)維持健康的生活型態，如「戶外」運動及「新鮮」蔬果

以下為詳細的說明：

**(1)將家中不同空間的功能，劃定清楚：**來自環境的凌亂感，或使用上的不確定感，會使人容易分心。建議家屬可以運用家中現有的空間，進行功能性的劃分。例如從臥室、書房或客房...等區域中，區分出學習區、生活區或遊戲區。若父母因疫情而居家上班，也可劃定出工作區。待學習或上班時間到了，可前進到各個劃定的區域，這樣大人及孩子都有機會完成應該要做的事情，也比較不會互相影響。

也記得去巡視下孩子的學習區，避免學習空間太過混亂(例如旁邊放滿各種可能引發分心的物品，如火車、機器人、玩具...等各類物品)。把孩子的學習空間維持單純整齊，可幫孩子在學習時維持專注。若有使用電腦或平板等媒介，也可整理一下 3C 的桌面，以避免介面太過雜亂。

**(2)明訂一整天的時間架構：**清楚地與孩子告知各個重要時間點，例如何時進入上課時間、何時是中午休息、何時進入下課時段。可告知孩子，在學習的時段中，就是待在學習的區域，而其它時段可以到不同的區域。

若孩子的時間感較弱，過程中也可以合併視覺化輔助，如有指針的時鐘或時間表，來促進孩子的理解。

**(3)於學習主題間使用「交替」的技巧：**可以在輔助孩子在學習或寫作業時，於不同主題間有「交替」，這有助於注意力的維持。其實學校的課程架構中，原本就包含有「交替」的精神了。不難想像，若一整天都只上數學或英文課，對多數兒童或甚至成人，可能聽不到半天就彈性疲乏了。可以把持續專心後的大腦，想像成一個已經被拉緊的橡皮圈，在不同主題間的適度「交替」，有助於讓這橡皮圈可以放鬆，進而維持專注。

不少有注意困難的兒童，是透過課後或安親班等環境來完成功課的，這些環境都帶有結構化的特性。但當親子都居家時，就會少了結構化環境的輔助，變成由家中的大人來接手這個時段，有時候分心或緊張就開始出現了。建議協助子女的大人，也可以在孩子完成作業單的過程中，協助孩子於主題之間「交替」，這有利於兒童使用他的注意力。適度的小休息及運動，也可包含在交替的過程中。

**(4)維持規律作息，如建立「起床儀式」：**研究表明，注意力不足過動的兒童，更容易在未來出現睡眠問題或失眠。疫情的壓力，會增加人們待在屋內的時間，這又形成了另一個睡眠障礙發生的風險因子。因為長期待在屋內，會讓大腦少接收到許多幫身體定時的環境因子，諸如日光的照射、規律的社交及人際互動或運動習慣。國外研究發現，在經歷封城之類的措施後，睡眠困擾人口會增加。

居家防疫的情境，也可能同時使孩子或甚至大人，更傾向於晚睡晚起。最好的預防方法是，從一開始就意識到風險，並採取某些行動來使作息規律。好過發生之後，再來處理。

一個預防方法是建立規律的「起床儀式」，方法如下：選定一個孩子喜歡或可接受的運動(例如跳繩、羽球、騎車、鞦韆...等，便利及可行就好了)，帶孩子在每天起床後規律進行。總時間不用太久，把目標放在帶出清醒及活力感及可。

因為運動會帶來清醒感，若前一天的同時段是處於清醒的，大腦在第二天同時段的節律感上，也會傾向於清醒。規律的晨起，也有助於預防越來越晚睡的傾向。形成固定的儀式，也有利於引導孩子接著進入，後續的學習空間與時間架構中。

有的孩子本來就容易有起床氣，在疫情期間，多給予一些獎勵來促進孩子執行起床儀式，也是可行的。若大人及小孩可一同運動，也有助於促進親子間

的健康及連結。

**(5)維持注意力藥物的規律性：**在因疫情而遠距學習的情境下，規律的注意力藥物協助，可以為孩子的生活帶來節奏感及規律性。曾有父母設想，若孩子沒去學校，會不會因為接觸不到同學，而少了人際或情緒困擾，就不需要注意力相關藥物了。因為學校原本就是，空間及時間被結構化清楚的環境，若孩子平時在學校要專注都不容易了，那在少了結構化情境輔助的家中，專注學習的難度有時候反而會更高。

其實疫情終將會過去，孩子依然需要銜接回校園及同儕環境。

**(6)維持健康的生活型態，如「戶外」運動及「新鮮」蔬果：**要對抗疫情，我們需要好的免疫系統及健康狀態，維持健康的生活型態是不可少的。

運動對兒童來說也是很重要的，但在疫情期間不適合去室內或人潮密集的地方(如地下街, 博物館, 遊戲室等地方)，但建議可考慮「戶外」的環境，如空曠及人潮不密集的區域。在戶外空氣對流充分的環境，加上來自太陽的紫外線，已及口罩與疫苗保護，病毒其實沒有這樣容易傳播的。過度的緊張，會壓力免疫系統的運作。比起因為疫情而持續緊張，充足的運動及可以放鬆的身心，更有利於我們維持好的精神及生理狀態，來應對疫情帶來的長期壓力。

疫情及室內生活帶來的壓力感，會很容易誘發想吃重口味食物的傾向，如甜、鹹、油等未來會帶來健康問題的食物。根據營養醫學研究，許多經歷過疫情的先進國家，都很重視國民是否可以在疫情期間，得到充分「新鮮」蔬菜與水果的供應。因為新鮮蔬果中的維他命或礦物質，有利於人體免疫系統維持在良好的狀態。照顧者不妨在為兒童備餐時，更要有意識地去準備，有益健康狀態的新鮮飲食。

最後也提醒父母及照顧者，照顧好自己，其實也是照顧好兒童。父母也不可輕忽自己的在疫情下的壓力及身心狀態。過去幾年間，世界衛生組織 WHO 曾進行過上班族身心狀態研究，發現疫情期間全球上班族的壓力及過勞情形，其實是大大地惡化的。惡化的機轉可能有幾個，如居家型態導致工作及家庭界線的模糊、擔心失業的壓力、營業流量的變動、或老闆反而在界線模糊的時期增加了工作量，而上班族又因為總總壓力，就把原本的家庭時間挪做了工作時間。就更不用說身兼工作及育兒的父母了，在這個時期更會兩頭燒。

疫情帶來的種種環境限制，往往讓許多兒童更加地浮躁。而疫情下如何育

兒，更是讓許多父母傷透了腦筋。若照顧兒童的父母，可坦然地面對自己的精神及生理壓力，接納自己也可能因疫情而有各種身心反應，就比較可以避免壓抑或累積的情緒張力，被不自覺地帶入親子的互動中(儘管那不是自己的本意)。

若有更進一步的困難，可以至各院所的兒童青少年心智科或精神科門診尋求專業協助(有的院所稱身心科)。在疫情期間，若因為確診或居家檢疫而無法出門，許多醫院有開立遠距門診，也可以做為另外的諮詢或診療管道。