

打造有助提升學童專注力之學習環境

以原鄉地區國小學童為例

壹、前言

國小階段，學童注意力難以集中之現象常讓許多教育工作者及家長深感困擾；經由過去臨床觀察發現，注意力不集中首要影響學童之學習效能，常見家長主訴包含孩子耗費長時間仍無法完成作業、教過很快就忘、怎麼教都教不會等，然以上現象勢必將造成學童學習過程中之挫折，並於日後衍伸為其他情緒困擾或行為問題。

在考慮學童是否患有注意力缺陷過動症(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder [ADHD])前家長及老師常易忽略事先進行環境及互動方式之調整，而過度倚賴專業人員之診斷及後續醫療介入，因此本文欲針對實務上易實施之環境、互動方式之調整方法進行討論，以協助教學現場之實務工作者有效評估孩童注意力問題之嚴重度，並於適當時機尋求醫療協助。

貳、改善策略

一、環境調整方式

(一) 建立一對少或一對一之學習情境

一般班級情境因學生人數過多，教師無法於學童注意力未能集中時即時發現並提醒，同時課堂情境中視覺、聽覺刺激過多，同儕的一舉一動都將使學童之注意力問題惡化。於一對少之情境下，教師可隨時注意學童注意力之表現，並適時給予提醒，同時也可免於注意力受環境中其他人影響。

(二) 學習空間視覺刺激物及聽覺刺激物之減少

學習空間內之佈置應以簡單、清潔為主，佈置更換頻率宜降低，過多的裝飾可能使學童注意力在學習過程中受不必要之吸引。座位安排上忌諱使孩童與其他成員面對面或緊鄰對方，最佳之座位安排為使學童單獨使用一套課桌椅，並且面向少有人經過之牆面；教學監督者應於其身後觀察其學習狀況，而非於其前方走動或做其他工作。聽覺刺激部分則需注意學習空間是否存在不必要之噪音，如他人談話聲、音樂聲、電器用品噪音等，此些噪音都將直接影響學童專注力之表現。

(三) 學童周邊器材之單純化

清潔的桌面和高度適中之傳統座椅為佳，桌面上僅擺放正在使用的作業本、考試用2B鉛筆、大小適中之無外包裝橡皮擦；其他舉凡聯絡簿、鉛筆盒、書包等都應要求學童妥善收拾至定位，保持周遭環境之整潔與規律，此舉目的為減少學童注意力受新奇事物影響之可能。

二、教學過程之互動方式

(一) 事先建立明確規範

學習情境中明確說明，並適度規範情境中之行為表現是必要的，規範給予的適切程度和執行時獎懲給予的一致程度都將直接影響學童於此一情境

長榮百合國小教育替代役(臨床心理師)謝志伸

之行為表現。以本次輔導經驗為例，每次上課前不斷提醒之班級規範僅訂立三項，其一為「屁股坐在椅子上」，其二為「做事情時嘴巴閉上」，最後一項則為「有問題時舉手發問」；學習過程當成員違規達一定次數時應剝奪其獲得增強物之機會，如：不給予可換獎品之點數，不提早下課等，然需避免給予直接懲罰。

(二) 給予簡單明確之指令

作者觀察大多成人在給予年幼孩童指令時常不自覺合併一連串可能混淆指令之說教內容，一次給予過多訊息可能造成學童抓不到重點，而無法有效配合指令。實務上用一聽就懂的簡短句子，將較冗長的指令有效，例如於輔導過程觀察到學童開口和隔壁同學說話，以「請專心寫作業。」進行提醒，將較「嘴巴閉上，你忘記我們剛剛說好要遵守班級規範了嗎？你邊寫邊講話會寫不完喔。」有效。與注意力欠佳之孩童互動時應時時刻刻注意指令盡可能簡短、明確，否則句中其他內容很可能干擾學童對於重點指令之記憶。

(三) 強化學童的學習興趣

對抗注意力問題最好的方法，即是使學童對於所進行之活動產生主動性，有動機地主動投入。相信任何一位被認為有注意力問題的學童都曾被觀察到於某些時刻表現良好的專注力，而仔細回想，將發現那些時刻他們肯定是在做自己喜歡做的事。在與學童互動過程中，我認為最重要的是找出學童課業之優勢領域，進而增強其於該領域之主動性，使其漸漸願主動投入，最終才求將此一成果漸漸類化至其他學習領域。舉例說明，輔導過程中我發現其中一個孩子喜歡寫數學中的加減法，對於其他單元則較排斥，筆者即從此處著手，每日於黑板上與該生進行加減法算術比賽，並於日後適當時機開始漸漸於比賽中加入乘除法之題目，再到國語生字之習寫，然至輔導後半段，該生已可自行於座位上完成國語、數學等不同科目之家庭作業。

參、結論

原鄉地區許多學童生長於弱勢環境，成長過程缺乏有效之監督與引導；目前而言，期待課堂中出現專注困難之學童能持續接受專業醫療評估和長期醫療介入可說是困難重重，也因此教育工作者於校園中是否能有效建立有助學童學習之教學環境將直接影響學童長期之學習效能，同時校園內之教育工作者本身亦為有效評估學童注意力問題嚴重度之第一道關卡，因此其是否具備充足之相關知能將至關重要。本文為作者自身於醫療及教育現場之經驗整理，期待對於有志提升學童專注力之家長及實務工作者提供可行之指引。