

王宏哲：培養孩子專注力，5個重要的靜態遊戲

兒童發展醫學專家王宏哲 摘錄出處 | 親子天下

孩子對玩玩具很沒定性也沒耐心？試試這5個重要的靜態遊戲！

對孩子專注力發展，重要的靜態遊戲



圖片來源：親子天下出版《教養的真相》

很多孩子對玩玩具很沒定性也沒耐心，雖然年幼的小孩本來就很難乖乖坐好玩遊戲，但隨著年齡的增加，如果仍然無法安靜持續的玩遊戲，日後到了大團體中，專注力會更分散，變成團體中的游離者，需要老師費很大的勁才能拉回注意力。建議你，從2、3歲後，就陸續利用一些靜態的小遊戲如黏土、拼圖、積木、角色扮演、聽故事等方式，來培養他的專注力。

有些孩子在團體中總是很安靜，很想參與大家卻找不到竅門，只是默默地在旁邊觀察不說話，常令爸媽擔心他們的社交能力。

我發現，這類孩子，通常多是因為玩動態遊戲的能力不夠，好比是玩球反應、平衡感、折返跑、肌耐力、姿勢協調、感覺統合等，比較跟不上其他孩子，因此才選擇不玩。建議你，平日多觀察孩子的運動類型，如果要增加專注力，可多玩球類活動，因為在玩球過程中，一般都會包含跑步、協調、平衡、視覺空間、速度及敏捷度，對於專注力的提升很有幫助。