



閱讀可培養孩子的專注力

◎ 鄭焯基

在這年代，注意力不足、過動症的孩子屢見不鮮，且日趨年輕化。從醫學的角度來說，這是一種神經生理疾病，許多醫學研究發現，遺傳與基因是引致此病的最大因素，但目前醫學界還沒有明確的定論。筆者對醫學並不熟悉，本文嘗試從孩子（特別是在小學階段）的日常生活習慣找出其注意力不足的原因，並提出應對方法。

小學是孩子成長的啟蒙期，這時期教育重點是培養孩子的學習習慣和性格。很多成人並未意識到手機、網路正在不斷地破壞孩子的學習能力和習慣，也忽略孩子的天性發展。例如孩子愛動、坐不定是自然不過的事情，但父母往往以最簡單直接的方式，給手機讓孩子坐著看，以為這是好方法。其實，手機的資訊，並不能刺激孩子思考，更令其漸失去專注能力，在這種缺乏刺激的環境下成長，孩子會漸漸對生活缺乏熱誠，甚至養成消極的生活態度。

有家長認為，網路教學效果特別好，孩子可以迅速地學得不同的知識點。其實這是一種錯覺，這不會培養孩子的學習能力和專注力。培養孩子學習能力，增強專注力，以便日後學習知識的最有效方法是閱讀。有研究指出，每週閱讀至少三十分鐘能令人心境開朗；而很多人也因大量閱讀而使其事業和人生都更豐盛。

培養小孩閱讀要循序漸進，最需要的是父母的陪伴。也許小一的孩子還有很多生字不懂，這時候可以給孩子讀一下繪本，將繪本內容與生活情境結合，父母在陪伴閱讀時可提一些問題讓孩子回答。孩子習慣看繪本書後，再給他們看圖本版書，進而看純文字書籍。這樣既可培養孩子的想像力和思考力，亦可培養他們的閱讀習慣，孩子就能逐漸增加持續集中精神的能力，學習能力亦會增強，同時會增加自信心和軟實力。

希望老師和家長努力培養孩子閱讀習慣，增強他們的專注能力和學習能力。