同步作息，陪孩子學「專心」！

# 本文摘自「親子天下雜誌2019-05-02」 作者：KK笑

當導師最常被問：「老師，我小孩都不能專心，寫功課都常常分心，我到底該怎麼辦？」

如果我們把班上容易分心的孩子做個分類，大多數孩子分心的原因其實是生活中的某些習慣養成的，特別是生活節奏比較匆忙的家庭。

生活節奏匆忙，當然是因為大人造成的原因比較佔大部分，像是因為自己工作忙，所以要催著孩子趕緊做完作業、吃完飯、洗完澡、然後趕快睡覺。孩子年紀小、動作沒那麼機靈、想事情也沒辦法很周全，看在大人眼裡就覺得拖拖拉拉、丟三落四，然後大人就忍不住要插手處理，但這種救火員式的幫忙還要附帶上很大的脾氣，不但剝奪了孩子增強生活能力的學習機會，還讓孩子在長期的怒罵聲中變得膽小，常常是沒在「緊迫盯人」的狀態下神經線條鬆弛、呈現放空狀態，這就變成了我們眼中的「分心」。

我都很直接的跟家長說：「你們可以不要那麼忙嗎？或是不要兩個大人同時忙，而要練習把陪伴的時間完整的切出來給孩子，經營出家裡一個穩定的氣氛，孩子才能在穩定的氣氛中培養出沉穩、專心的性格。」

「另外，大人要示範『專心』給孩子看，因為『專心』太抽象，他要透過大人的示範，跟著模仿，才能夠學習『專心』。」

然後家長問啦：「專心要怎麼示範呢？」

我說：「和孩子同步作息。他寫功課時，你就坐在旁邊看書、做些文書工作都行，然後規定在三十分鐘裡大家都安靜做自己的工作，等到休息時間，可以說說話、吃吃點心，等休息時間結束，再進行下一個階段的工作。孩子會看到大人在工作時的態度，不會動來動去、不會邊玩耍邊做事，那種全心全意在自己工作的模樣就是『專心』。

等到作業和工作結束，可以和孩子們分享完成責任後的輕鬆心情，再找個獎勵的小儀式讓孩子們愛上『專心把事做好』的成就感，慢慢、慢慢，孩子就更能主動性的『專心』做事。」

跟家長道別前，我還會囉唆的多加一句提醒：「可以想像這樣的訓練必須投資的是時間，孩子在習慣上的養成，我們本來就要給予更多耐心的支持和陪伴。投資一年，可以換來十幾年不用嘮叨同樣的事情，想像那是多麽令人興奮的超值報酬率呀！那麼這一年就讓我們好好扮演『巧虎」的角色，讓孩子跟著我們一起學『專心』！」

孩子對任何事情的好奇心導致他們被吸引過去，這是天性，不是缺點，但「專心」卻是後天經過訓練才能養成的。所以當你發現孩子「不專心」時，千萬別急著生氣，而是馬上想到：「啊！是我忘了教他怎麼『專心』啊！」然後，我們就一起開始學專心吧！