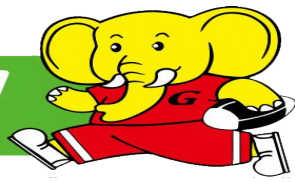


### 想提升孩子的專注力，不能只用說的

想要提升孩子的專注力絕對不是講兩句「專心啊！你要專心！」就可以達到的，生活習慣的培養、運動時間的提升、正向且有效的引導才能真正培養出專注做好手上事情的孩子啊！每次聽到這個問題都讓我想要出一篇論文！首先第一個觀念要說的就是，如果只用靜態的課程去訓練孩子的專注，就會像是圍堵洪水一般，孩子勢必會在其他地方洩洪，造成更多的問題，得幫他製作一個適合的渠道來引流，才能有效舒緩他的躁動。「運動改善好動」這個觀念其實行之已久，雖然我不是這方面的專家，但在現場看到太多實證，讓我非常相信運動帶來的益處，尤其幼兒的大腦正在迅速的發展中，在運動的幫助下將可幫助大腦神經之間的連結，也就是可以讓孩子反應變快，變得更靈活聰明，就能更專注在該做的事情上，這也是為什麼我第一個就提出希望小寶的媽媽帶他參加運動課程的原因。而在幼兒階段想要改善專注力不外乎下面幾點可以留意：一、**了解幼兒現階段的發展，給予適合的標準和要求**。大人的標準過高會讓幼兒因為無法做到而放棄，看起來就會像是沒有在專心，跟上孩子的發展是需要大人的敏感度以及大量的觀察和了解。二、**只有口頭的叮嚀常是無效的，實際的動作引導才是王道**。我們現場常看到家長當孩子分心看別人，忘記手上該做的事時會不停的說：「專心，要專心啊！你怎麼又分心了！」，孩子可能敷衍地回神一下，然後又分神忘記做好手邊的事，因此我們都會提醒家長「給方法，不是只給提醒」，越小的孩子越是這樣，直接用動作幫助他聚焦下一個步驟，實際用動作幫他開個頭，讓他接手完成，而不是只有流於口頭上的提醒而已。三、**具體肯定取代浮誇讚美**。當孩子有小小的進度卻又分心時，可以幫助他看到他已經完成的努力，引起他繼續回到軌道的興趣，過度稱讚或事事稱讚都會造成孩子依賴你的讚美才動作，有時我們的讚美反而是造成孩子分心的源頭，因為他總停下來尋找你在哪裡，或是總在留意有沒有人讚美他而分心，其實一個點頭微笑、一句「我看到了」就已經是最好的鼓勵了。四、**增加運動量與戶外活動**。運動絕對是幫助孩子提升專注力的重點，如果可以讓孩子多接觸大自然，適度的舒壓，給予他留白的時間，都可以讓他該專注的時候能夠專注，幼兒時期真的不用把孩子的生活塞得太滿，排滿課程的結果(尤其如果太多靜態的課程)，反而會讓孩子無力再專注學習。五、**規律作息並早睡早起**。睡不飽的孩子是無法專注的，晚睡也會影響到大腦的發育，學齡前九點前就該上床睡覺，小學生九點半前也該睡了，如果半小時內還無法入睡，很可能是白天的活動量不夠，或是有其他生活上的干擾，家長們都要留意該有的管教和要求。六、**避免 3C 的過度使用**。每次看到早餐店或餐廳、捷運上學齡前的孩子眼睛盯著螢幕不動，就忍不住想捏把冷汗，當孩子的大腦習慣聲光或快速的被動刺激時，就會慢慢喪失主動專注的能力，大人為了讓孩子安靜而祭出 3C 用品，卻忽略了它會帶來的後遺症，然後再來怪小孩為什麼都不專心，實在是讓人嘆息啊！想要提升孩子的專注力不是講兩句就可以達到，生活習慣的培養、運動時間的提升、正向且有效的引導才能真正培養出專注做好手上事情。





## 11 月份訊息

◎112 年 11 月 24 日(五)為校內感恩節活動。

◎112 年 12 月 9 日(六)2:00-4:00PM 於婦女館舉辦小森林聖誕 Party。



◎2023 童演童語~小型兒童劇

活動日期:11/18(六)14:30~15:30

活動地點:桃園市立圖書館總館

入場方式:自由入場

洽詢電話:316-6345

◎聖保羅魔幻劇團~魔幻時空

活動日期:11/18(六)14:30

活動地點:中壢藝術音樂廳

入場方式:年代售票

洽詢電話:0909-115862

◎112 年度各級學校民族體育表演會

活動日期:11/18(六)14:00

活動地點:文化局演藝廳

入場方式:自由入場

洽詢電話: 332-2592#8572

◎週末音樂展演~Live DJ

活動日期:11/25(六)16:30-17:30

入場方式:至桃園文創博覽會臉書粉專  
或官網查詢

洽詢電話:332-2592#8710

◎2023 台語流行歌曲演唱會

活動日期:11/26(日)12:00-14:00

活動地點:八德三元宮

入場方式:自由入場

洽詢電話:332-2592#8560

◎崁崁兒談~相聲表演

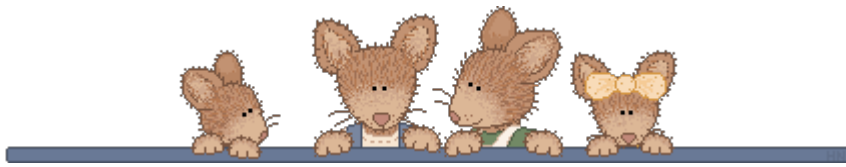
活動日期:11/26(日)15:00-17:00

活動地點:南崁兒童藝文村演藝場

入場方式:自由入場

洽詢電話:222-2277





# 我是好寶寶

班級	第 14 週	第 15 週	班級	第 14 週	第 15 週
Cherry	Leo	Ryan	Rose	Wally	Woody
Apple	Tim	Alien	Tulip	※	Hank
Pineapple	York	Owen	Dragon	Sean	KJ
Tangerine	Danny	Ginny	Elephant	Bonnie Leo	Kitty Lucian



## Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Which is more ●●● or ●●?

K1→B: ●●● is more.



K2→A: Did your heartbeat get faster after running?

K2→B: Yes. My heartbeat got faster.



K3→A: Let's go shopping.

K3→B: Don't forget to bring the shopping bag.

K3→A: I'll get it.



shutterstock.com - 65831209

# Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Ricky,Peko,Sunny,Summer,Ginny,Edward,Shiny,Vita,  
VMax,Liam.

Pineapple-Yuler,Leo,Casper,Perry,Lynn,Chelsea,Owen,Hikari,Eric,  
Lily, York,Ryan,Lucas,Allen,Henry,Tracey,Obi,Sam.

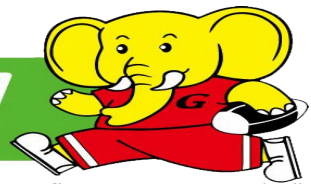
Tulip-Kyle,Ellie,Eunice,Matt,Mia,Fifi,Celia,Wilson,Jerry,Dora,Anna.  
Rose-Anna,Christine,Kimi,Cassie,Wally,Jasper,Eric,Boey,Jessie,  
Charlie,Kendric, Yuri,Rainie,Ivy,Joanne.

Dragon-Ian,Tony,Keyon,Ollie,Melody,Amber,Vito,Omar,Sean,  
Noah,Aris,Irene,Nini,Kitty,Camellia.

Elephant-Alicia,Noel,Lucian,Kitty,Sarah,Hunter,Poppy,Leo,Abby,  
Dora,Bonnie,Lucas,Marcus,Kyle,Cynthia,  
Cherry,Cindy,Dumbo,Mick,Emma.







寶貝繪畫天地 I like drawing



Pineapple-Ryan



Rose-Yuri



Tulip-Eva



Elephant-Alicia

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

