**千錯萬錯不見得都是專注力的錯**
**王意中臨床心理師**

「我在跟你說話，你的眼睛在看哪裡？」

「我沒有在看哪裡啊！」

「那我說的話，你有沒有聽見？」

「拜託，我又不是耳聾，怎麼會聽不見！」

「好，那你好好跟我說，我剛才在說什麼？」

「說什麼？你可以再仔細說一次嗎？我剛剛沒聽清楚。」

「所以我就說嘛，你根本沒有專心在聽我說。」

「唉呦，你再說一次不就得了。」

「孩子到底是給我裝蒜，假裝沒聽見？還是他的注意力真的那麼差？」我想，這是許多爸媽會遇到疑問。面對孩子看似充耳不聞，到底是態度，還是專注力的問題，讓我們繼續討論下去。

保持緘默，先不急著開口，讓現場的氛圍先凝結。

注視著孩子，不管他有沒有抬頭看著你，先注視孩子。發揮點耐性，戲棚下站久了就是你的。持續看著他，直到他眼神注視著你。

緘默繼續，縱使孩子的眼神開始留意著你。很有意思的，當孩子不知道你要幹嘛時，反而容易激起他的好奇心，心想「你到底想要做什麼、說什麼？」反過來，開始讓他對你的眼神多加碼、停留一些時間。

把你要對孩子說的話，先在心中醞釀、演練，就如電影中的對白。請提醒自己，說話如同花錢買廣告—貴得很。預算有限，所以請記得說重點。（謎之音：如果孩子專注力有瑕疵，話說太多，他反而捕捉不到關鍵，無法第一時間掌握你要傳達的訊息）

開口預備，請提醒自己，讓心先平靜。仔細等候你心中的導演提示，「3.2.1，Action！」你可以在心中默念、倒數著。

「你看你像什麼模樣？房間亂成像豬窩一樣。整天只顧著上網玩遊戲，功課也不寫，房間也不整理，到底在幹嘛！」Cut！NG，重來。這時，你可以倒帶仔細重聽剛剛自己的對白—是否內容太瑣碎、零散、掌握不到重點，像亂槍打鳥一般。

或許，你心中OS「唉呦，遠離線上遊戲、寫功課、整理房間，不都是很重要嗎？」沒錯，這些都是你所關注的焦點。但是，請優先確認你想要訴求的是—停止上網、馬上寫作業，或立即整理房間？

同時請記得，捨掉多餘的批評或謾罵—例如前面所說的「你看你像什麼模樣？房間亂成像豬窩一樣。」這些帶著負向情緒的內容，對於提升孩子的態度或專注力幫助都不大，甚至於容易帶來反效果，拉大親子間的距離。

試著選定你的優先訴求（例如寫作業）再說一次。

「3.2.1，Action！」走位，當孩子眼神盯著螢幕玩遊戲，先不說話，走道和螢幕平行的位置，眼神凝視著他，待他回神注視著你，再溫柔且堅定地說著「現在，寫作業。」（說話的語調試著往下壓）

但是，這回你可能主動喊Cut！並無奈地表示「可是孩子還是不理我，仍然只顧著打怪啊！」

我想，重點就在這裡了—這時，你所面對孩子的充耳不聞，是一種態度的問題，假裝沒聽見、裝蒜、對於你的話不理會、不做反應。眼前你所要調整的關鍵在於親子關係的互動模式。特別是對於態度的堅持、指令的下達、孩子的順從，及對自我行為的負責等。**請記得，叫不動不等同於專注力有問題。**

**千錯萬錯不見得都是專注力的錯。**