



# 寶貝新鮮事

112年11月版

**無聊就想玩手機怎麼辦？原因是孩子沒有「做事目標」**（摘自親子天下）

很多孩子總是還沒做完該做的事，就一直想著要滑手機、玩遊戲，其實這是因為他們在家沒有做事目標！當孩子在家時，他們的時間沒有解構，所以他不知道下一段時間應該要做什麼，也不知道做事的順序。當一個孩子沒有做事目標時，很容易就跳到想做的事，而非該做的事。



## 孩子感到無聊的6大原因

### 原因1→天性追求新奇感

感覺統合層面來看，「前庭覺尋求」的孩子容易感到無聊，「愛冒險、喜愛變化」的孩子也容易比其他人感到無聊，因為他們喜愛變動、停不下來、覺得這個世界的時間走的太慢了，他們需要更多外在的刺激，或者需要旁人給予靈感與材料，才能滿足自身對於無聊的排解需求。



### 原因2→缺乏難易適中的任務

「挫折耐受差」的孩子中，容易因為自己覺得太難而放棄任務。我們必須調整適當的難易度，善用闖關型任務漸進式提升難度，當孩子能力跟任務需求的能力相吻合時，他們會因為完成一樣事物而有成就感，這些成就感可以驅使自己繼續進行下一個任務；反之，如果任務太難，孩子容易焦慮或挫折感重而放棄，如果太簡單則容易失去驅動力而產生「無聊感」。

### 原因3、活動重複性太高

「持續力不足」的孩子會發現他們不耐久等或是逃避重複性的任務。Toohey, (2012)學者指出，大量的重複性任務（如排隊等候）、長時間需覺察細節的細節（重複書寫相同文字或檢查書寫錯誤），這些太多相同的事物及過少的刺激，都會降低動機及嘗試事務的渴望。

### 原因4、注意力的問題

「注意力不足」的孩子容易感到無聊，他們無法集中專注力一段時間，也很難將任務轉化為興趣來支持專注力，對他們來說日常生活的許多事情都令他們厭煩，因為太無聊了。

### 原因5、缺乏警醒程度

「警醒狀況不佳」的孩子好像每天感覺昏昏沉沉的，對於自身想要達成的任務毫無概念也不知道自己睡醒睜開眼睛後要做什麼事，一切等大人來安排，Eastwood, (2012)學者指出這類的人缺乏選擇目標的能力，也很難描述自己的感受，不知道做什麼會讓自己快樂。

### 原因6、欠缺找快樂能力

不是每個孩子天生就有辦法知道甚麼事情會讓他快樂，當孩子喊無聊，大人不協助的狀況下，孩子就是無法解決「無聊」這件事，那麼建議大人要陪伴孩子一起找能快樂的方法。例如陪伴看書到精采部分時，再找機會離開一下，讓孩子想要自己看完，感受到閱讀的樂趣。平時也可以多觀察孩子的興趣，並且引導孩子思考甚麼事情會讓自己感到開心，把它寫下來放進快樂箱中，或把平時想要做卻沒機會完成的東西，也放入這個「快樂箱」中，這樣當自己感到無聊時，就可以去快樂箱中，找尋快樂！



## 5步驟破解小孩愛說無聊

在無聊的世界裡，創造力可以激發孩子引起興趣，透過創造力的遊戲，如家家酒、勞作畫圖、科學遊戲等可以讓孩子自己找事做。我們也從「富想像力」及「問題解決能力佳」的孩子裡發現，他們好像比較少抱怨無聊，這是因為這些孩子在一個任務結束時，會利用自身的創造力來開發新的任務活動，更厲害的人還可以將之前做過的任務延伸成新的任務。

「抱怨無聊」的孩子不完全是用解決問題的方式來解決無聊，因為大腦需要新奇的事物，他們可能會為了殺時間、找樂子而做危險或是禁忌不能做的事，這時候家長可以怎麼引導呢？



### 第一步：不應孩子抱怨無聊而怪罪

在孩子說出無聊時，爸爸媽媽不要急著說「怎麼又無聊了、不是才告訴你可以做那些事嗎？」可以改成說「好！我們來一起想想看有什麼事可以做」，這句話可以避免孩子在無聊的時候自己做出搗蛋或是刻意吸引大人專注力的事。

### 第二步：給予創作靈感及材料

偶爾可以準備平常比較少見的材料，讓孩子有新奇感，或是在常見的材料中親子做出不一樣的成品，可以參考網路上的手工藝網站，盡量讓孩子有事情做而非全部大人代勞。也可以親子一起上網找資料找靈感，例如：紙箱大家都把它變成什麼呢？

### 第三步：給予提示

雖然是大家一起想看看成品可以怎麼做，但爸爸媽媽可以讓孩子先天馬行空的想想看並分享，如果孩子的想法用完了，爸爸媽媽可以用「選擇題」的方式，讓孩子參與決定，這會比「我們直接來做……」來得有參與感唷！

### 第四步：遭遇挫折不放棄

過程中一定會遭遇挫折，此時爸爸媽媽要把「你先自己試試看」的指令句，調整成「我覺得你可以解決的，加油！」或「好像真的有困難的地方，我們換個方法再試看看」，創造一個事情本來就不會這麼順利的情境，並鼓勵孩子繼續嘗試，必要時再出手相救。

### 第五步：共享成果的喜悅

完成後要與孩子共享，並把過程中孩子有主動解決問題、遭遇挫折不退縮、不抱怨困難的任務，以上這些過程好好的分享一次，讓孩子覺得自己是有能力完成的。

## ◆◆◆ 11月活動預告 ◆◆◆



♥慶生會:11月03日(星期五) 慶生會。

♥11月08日(星期三) 戶外教學日~地點:桃園卡斯蒂菴樂園 AM9:00準時出發  
當日穿著夏季運動服(可視氣溫添加白色薄長袖)

♥換季通知:11月13日(一)起換穿冬季運動服



## 10月活動花絮

