

為甚麼小朋友吃飯時總是不專心？



撰文：協康教育心理學家團隊

不少 4 至 5 歲的孩子吃飯時喜歡東張西望、弄這弄那、不專心，原來有機會跟他們操作餐具「笨手笨腳」有關之餘，還可能與他們的專注力時間較短、時間觀念仍在發展、對四周環境充滿好奇，甚或想逃避吃飯有關。

專注時間較短

4 至 5 歲的孩子，一般都需要比成年人較長的用餐時間，一方面由於他們對餐具的運用還能是不太熟悉，會出現「論盡」情況；另一方面，孩子的咀嚼及腸胃的消化能力未成熟，所以花上較長時間用餐，也是可以理解的。此外，有些孩子因為專注時間較短，自製能力低，又沒有時間的觀念，他們容易受到四周的環境吸引，看得高興忘我時，就連前面的飯菜也忘記了，往往要父母再三催促提醒，才能繼續進膳，導致拖長了吃飯時間。

父母面對專注時間較短的孩子，可以嘗試營造一個固定、安靜、熟悉及佈置簡約的用膳環境，給孩子定立一個合理吃飯時間的上限，並不時提醒孩子吃飯的時限，務求在時限前完成進食。



對四周環境好奇

另外，也有些是天生「觀察型」學習的孩子，他們的好奇心強，經常透過眼睛觀察去學習新的事物，就連在吃飯的時候也會用眼睛「東張西望」繼續學習，雖然他們在吃飯的時候會四處張望，給人很不專心的感覺，然而，他們很少會因此而「忘記」了吃飯，只是在一邊吃時一邊望，陶醉於他們的眼睛觀察當中。對於觀察學習型的孩子，與其讓孩子東張西望，家長不妨在孩子吃飯的時候，與他們一起閱覽圖書，培養孩子閱讀的興趣。

當然，也有些是「混合型」的孩子，也有些東張西望的孩子，則是為了逃避自己不喜歡吃的飯菜，故意拖延時間，又或是故意做些小動作來吸引別人的注意罷了。所以，若要解決孩子吃飯時東張西望的狀況，家長先要細心觀察及了解孩子的問題所在。

吃飯毋須過急

香港人生活節奏急速，吃飯的時間也越來越短，有時為了趕時間，看見孩子慢條斯理地吃飯的模樣，真叫家長心裡著急起來。說到底，若是時間許可的話，還是應該給予孩子充足的用餐時間，讓他們可以慢慢咀嚼，品嚐食物的滋味。；最後，家長也可考慮適度減少孩子進食的份量，讓他們較容易在飯桌上完成飯餐，一方面可減少父母與孩子在飯桌上衝突的機會，另一方面當孩子因為感到肚餓而要求更多飯餸，直接增加他們進食的動機。