



孩子专注力差 要在家长身上找原因



上课不专心、做作业磨蹭, 很简单的题也会做错。家长除了“紧盯”和训斥之外别无他法, 却不见成效。不仅大班的幼儿, 不少小学生也存在专注力差的问题。那么, 什么原因导致孩子注意力不集中? 在日常生活中, 家长哪些行为会干扰孩子注意力的良好发展? 能不能通过一些训练帮助孩子集中注意力? 就以上问题, 记者分别采访了陕西师范大学实验小学教研主任刘滕滕、西电附小年级组长邵文亮。

别用成人标准要求孩子

“大班和一年级孩子的专注力时间相对比较短, 是这个年龄阶段孩子的发育特点。在这个时期, 每个孩子的发育情况不同, 所以我们应该尊重孩子的个体差异和发育阶段, 但是要能及时关注、引导和改善孩

子, 让他们向着更好方向发展。”西电附小年级组长邵文亮分析。

专家表示, 成年人和孩子专注力的时间长短不一样, 我们不能用成年人的标准去衡量和要求孩子。一般情况下, 大多数幼儿园

大班孩子的专注力时长在 15 分钟~20 分钟, 期间还有丰富的教学形式以支撑孩子的注意力。小学一年级学生的专注力时长为 20 分钟~25 分钟。而成人可以超过 30 分钟专注在某项工作上。

家长的“心理暗示”是双刃剑

“在日常生活中, 家长也要注意自己的行为习惯。不要见人就说, 类似我的孩子注意力不集中或者孩子反应慢、学习慢这类的话。”邵文亮老师补充说, 在心理学上这种行为叫做“心理暗示”。这种做法不仅不能解决问题, 而且会强化孩子的一些行为。

与其这样, 家长不如换个角度鼓励孩子, 让孩子从生活和行为习惯方面培养信心, 养成良好的行为习惯。在家里, 家长要对孩子提出阶段性的要求, 不要拿孩子和别的孩子做横向比较, 经常和孩子本人做纵向比较。家长可以很具体地表扬孩子“今天进步

不小, 昨天专心做这件事持续了 4 分钟, 今天到了 6 分钟。非常棒!”将反问句变成鼓励的话。例如“你怎么又在玩!”“给你说了多少遍写作业要集中精神, 你到底听进去没有?”等这类的反问句变成鼓励的话。此外, 在家还可以和孩子做一些注意力训练的小游戏。

专注力是被“保护”出来的

“很多家长都在无意识中, 干扰了孩子专注力的培养。宝宝的专注力不是被培养出来的, 是被保护出来的。因此, 在孩子专心做一件事情的时候, 要么在孩子还没有开始的时候告知孩子, 或者等孩子做完之后再讲, 最好不要在中途打断孩子。”多年从事幼教工作的王园长表示。

王园长建议家长, 一旦发现孩子有专心的表现, 更应加以鼓励和称赞。对于年龄小的幼儿, 可从说一则故事开始, 不断地增加

数量来加以训练。至于年龄较大的孩子, 则鼓励他们做有兴趣和足以胜任的工作, 并且做完一件以后再开始做另外一件, 投入的时间逐渐增加。

陕西师范大学实验小学教研主任刘滕滕认为, 导致孩子的专注力差的主要原因是没有良好的行为习惯和注意力缺陷, 如果是行为习惯的问题, 在日常生活中家长可以通过一系列的奖励、强化等方式加以引导和改变。如果是注意力缺陷, 需要到专门的思维训练中心进

行专业指导和提升。

另外, 在平常的生活中, 父母要注意不要让他(她)做会导致注意力分散的事, 如边吃饭边看电视, 坚持一个时间只做一件事, 包括孩子跟你说话时不要玩手机, 专心看着孩子和他说话。这实际上是在给孩子示范如何集中注意力。如果他好动, 可以多带他运动, 看他在运动中的注意力集中程度如何, 是否享受其中的乐趣, 这也有利于判断孩子是否有多动症倾向。(朱哲)



中考最后冲刺

不要脱离基础知识

很多同学都认为, 冲刺性复习就是要多做题, 对于基础知识部分不必花过多时间。其实, 这种复习方式可谓是本末倒置。要知道, 中考的 80% 试题都来自于复习时的基础内容, 即便是所谓的难题也建立在基础知识上, 进行难点、重点的翻新与运用。因此, 在冲刺复习阶段, 同学们首先要做的就是夯实基础知识, 采取步步为营的战略。不要抱有基础知识简单, 不去仔细复习的观点。

在进行总复习时, 根据考试大纲的要求将所涉及的基础知识进行有效梳理, 把教材从头到尾认真地看几遍, 做好重点、难点与考点的标记。同时, 用心听好每节复习课, 跟着老师步调走, 对于基础薄弱的同学来说, 这是一次补缺补漏的难得机会, 基础好的同学也可以用以温故知新, 夯实每一基础点。(刘莉)



成绩如不理想

可考虑报考中职

问: 自家孩子平时成绩并不是很理想, 担心没有考上高中, 今后就业少了学历这块敲门砖, 那又该如何做出选择呢?

答: 如果中考成绩不是很理想, 而动手能力相对强点的学生, 可以鼓励他们选择职业教育。这样对他们来说, 将来更有好处。特别是目前国家正在提倡工匠精神, 一些学生选择适合这方面的教育。现在国家对职业教育的投入较大, 整个职业教育相较以前, 办学条件、师资都有很大的改善, 很多学校的办学条件甚至很好, 学生的实验操作、实践基地都挺不错的。

解读考试分数

帮孩子真正进步

问: 家长又该如何正确看待孩子的考试成绩?

答: 在拿到孩子的成绩后, 家长不应只针对成绩评头论足, 而是要与孩子一起分析试卷, 找出丢分的原因, 查明是学习态度不认真、学习方法不正确、学习习惯欠佳、还是上课不够专心等原因造成失分, 同时针对失分原因拟定下一步的学习计划。

同时也提醒家长, 当孩子的总体成绩剧烈下降时, 家长一定要重视这个信号, 这表明孩子学习不在状态, 可能是早恋、网瘾或结识一些贪玩的朋友等, 这时, 家长要与孩子耐心、真诚交流, 让孩子主动说出心理困惑, 和孩子共同面对成长的苦恼。