

●幼教课堂

# 培养孩子专注力

良好的专注力是孩子们今后学习成长道路的有力保障。专注是孩子需要培养的一种品格,它是一个人能高度集中于某一件事情的能力,是一项非常重要的心理素质。正所谓:“书痴者文必工,艺痴者技必良”,从小训练孩子的专注力可以让孩子一开始就养成集中注意力的习惯。每个家长都应该从小培养孩子专注力,因为专注可以帮助孩子的学习,使孩子更加聪明伶俐。而专注力不是天生的,它是需要后天的培养。这就需要家长有意识的从小培养了。那具体该通过什么方法来培养孩子的专注力呢?新东方幼儿园的谷文花园长给家长朋友们提出了几个建议:

- 1.让孩子在规定时间内分段完成学习任务,改定时为定量。

- 2.平时多鼓励,不干扰孩子做好他喜欢做的事情。要知道,孩子沉浸于他的兴趣同时,就是在无意中培养自己的注意力呢。
- 3.要尽量减少对孩子唠叨和训斥的次数,让孩子感觉到他是时间的主人。孩子学习自己掌控时间,有成功的感觉,做事会更加自信。
- 4.大声读书有利于训练注意力。每天安排一个时间(10-20分钟)让孩子选择他们喜欢的小文章大声为父母朗读,这是一个使孩子口、眼、脑相互协调的过程。孩子在读书的过程中,尽量不读错、不读丢、不读断。他的注意力必须高度集中,把这种训练一直坚持下去。

- 5.营造一个有利于集中注意力的家庭学习环境。
- 6.在日常生活中,不要给孩子买过多的玩具和书籍。
- 7.跟孩子一起过有规律的生活,规律的生活有助于增加注意力的稳定。
- 8.让孩子一次只做一件事情,人的注意资源是有限的,分配在性质不同的事情上面,会严重消耗注意力的有效性,尤其是孩子的注意力正在发展过程中,同时进行多件事情,会损害注意的有效集中。
- 9.买一些智力训练的书,每天坚持做练习。时间不可过长,但往后可延长练习时间,一定要每天坚持练。可以给予红星奖励或打分。
- 10.采用盯点法可以随时训

练的,在教室和家里,每天盯着某个点和物体看上几分钟就可以的,还可以采用舒尔特训练法。这个方法是世界上最专业、最普及、最简单的训练法。当然,培养孩子的专注力的方法还有很多,其具体实施方法也不尽相同。不同的孩子有不同的特质,在培训孩子的专注力时,父母不宜把他和别的孩子比较,反而要从他的专注力基线(他对事物的平均专注时间)开始,耐心地加以培训才是成功之道。家长可根据自己孩子的个性特点,采取适当有效的方法,有计划、有目的地训练和培养孩子的专注力。只要你采取科学的方法和态度,努力去做,一定会取得成功的。  
(刘创)

●家长课堂

## 职场妈咪的超人优势

世界因孩子而精彩。做母亲的过程,让女性具备了更丰厚的人生经验,沉淀和重新思考让职场妈咪们的身心笼罩上一层温润的光彩,使得她们拥有了更具竞争力的优势。

- 1.明确的目标  
妈妈级人物经过一段时间的休整,已经能够对过去工作中出现的问题进行反思,调整自己的工作态度,所以和初出茅庐了许多不切实际的幻想,却多了更加明确的目标,这使得她们能够排除各种干扰,专注地对待本职工作,对于职场人来说这是第一重要的素质。

- 2.强烈的责任感  
从孕育、诞生到把一个新生命抚养成成人,这个过程让妈妈们焕发出超乎常人的责任感,因为孩子成长的每一步都离不开妈妈的亲力亲为,稍有差池都可能影响孩子的身心健康。有着强烈责任感的妈妈们,不会像小女生一样任凭自己的喜好和心情随意对待工作,更懂得对一份工作负有自己的本分和责任。

- 3.难以比拟的人脉关系  
妈妈级人物除了工作经验,更有本行业的人脉关系,和小女生的朋友圈子相比,妈妈级人物的朋友圈更稳固和实用。

- 4.随性流露的亲合力  
生过孩子后的女性母性洋溢,稳重成熟,有着特别的亲和力。和小女生相比,妈妈级人物少了几分娇嗔,多了几分稳妥的幽默,不会给人惊艳的感觉,但会让人如沐春风。

- 5.细心稳妥的处事之道  
带孩子需要胆大心细,教育孩子需要智慧和耐心,和上司、同事、客户相处也不外乎这两点,妈妈级人物经过生活的培训,自然能够在职场中与人共事愉快,这也是职场成功的必备素质。  
(宗和)



## 莱芜小明星

姓名: 崔蕴嘉  
年龄: 5岁  
爱好: 打篮球 跑步  
喜欢的玩具: 变形金刚 小汽车

### 征集启事

本报征集小明星,家长可将宝贝照片及个人资料发送邮件到qlwbjrlw@163.com,也可将资料送至莱芜市文化北路46号市工商局七楼齐鲁晚报·今日莱芜编辑部。欢迎幼儿园及儿童摄影机构组团报名。

●写作课堂

## 怎样引导孩子写好作文

“为什么我的孩子这么讨厌写作?怎样才能让他写出好的作文?”这是当前困扰很多家长的重要问题。据了解,现在小学生的语文成绩很大一部分决定因素就在作文上。但对孩子来说,作文却是一大难题,一篇作文往往要绞尽脑汁,拼拼凑凑才能完成,家长为此也非常担忧。

为什么很多孩子一想到写作文就犯难?如何帮助孩子克服写作的难关?带着这一系列的问题,我们的记者走访了翰林写作,就如何培养孩子写好作文这一问题,郭校长愉快的接受了我们的采访。

写作来源于生活。郭校长认为,应该引导孩子在生活中,活动中学会写作。比如在翰林的作文课上,老师会先组织学生做一些小游戏小项目,让学生亲身体验一番,从中产生自己的想法和感受,然后才拿起笔转化为生动的文章。为了让作文变的更生动

有趣,翰林写作还专门举办了“我爱记唐诗”比赛,开设了每周末亲子DIY特色课,这比静静地教室里空泛地写作更有针对性,也极大地引起了学生写作的兴趣。

除此之外,思维的训练也非常重要。孩子们写作能力的真正提高不能依靠短时间的强化与模仿,而应该多培养孩子们独立思考的能力,让孩子发挥丰富的想象,让文章充满童真童趣,富有生命力。  
(美美)

有趣,翰林写作还专门举办了“我爱记唐诗”比赛,开设了每周末亲子DIY特色课,这比静静地教室里空泛地写作更有针对性,也极大地引起了学生写作的兴趣。

除此之外,思维的训练也非常重要。孩子们写作能力的真正提高不能依靠短时间的强化与模仿,而应该多培养孩子们独立思考的能力,让孩子发挥丰富的想象,让文章充满童真童趣,富有生命力。  
(美美)



## “家长课”栏目征集读者问题

您在孩子成长教育过程中,有什么问题可以与我们联系,我们会请专家给您解答。也欢迎读者朋友提供建议或帮助解答。  
热线电话:0634-6380110  
电子邮箱:qlwbjrlw@163.com



齐鲁晚报·今日莱芜

HYUNDAI(韩国现代)

齐鲁晚报·今日莱芜联合韩国现代HYUNDAI品牌

“莱芜一家人”全国仅莱芜独家发售

仅限周五、六、日

989

元/台

数码摄像机

现价

6折+以旧换新抵200元

+20元车费

(高清摄像机原价2016元/台)

986

元/台

平板电脑

·8月16、17、18日独家发售仅500台,先到先得

·双卡双待平板电脑 原价1858元/台 现八折+来电咨询获抵用卷500元

活动电话: 0634-6380008

活动时间: 8月16—18日

活动地点: 莱芜市文化北路46号市工商局办公楼七层齐鲁晚报·今日莱芜