

# 如何有效提高孩子的专注力

做任何一件事情，成功的关键，就在于专注。一个人专注在哪里，他的成长就在哪里，成就就在哪里。从小培养孩子的专注力，就是给孩子一笔宝贵的人生财富。具体来说，家长做好以下几个方面，可以有效提高孩子的专注力。



## 避免干扰，保护孩子的专注力

在孩子专注力发展的过程中，就怕的就是家长不请自来的打断和干扰。比如，孩子在堆积木的时候，家长突然到他旁边，“哇，堆这么高啦？”“渴不渴？要不要喝点水？”孩子写作业的时候，家长紧盯着孩子的一举一动，指手画脚：“这题写错了，好好想想应该怎么做？”当孩子投入地做一件事时，家长经常性地打断、干扰、居高临下地命令、批评孩子，

都会打断孩子专注的进程。时间久了，孩子的专注力就会受到损伤，重建却很难。

孩子学习之初，需要通过做题练习独立思考，发展专注力，这段时间，家长不要一直坐在孩子身边，像监工一样盯着他写。远远地在一边做自己的事情，看书、工作都可以。等孩子作业写完了，再去统一地检查，或者提供指导。

## 警惕电子屏幕、游戏、短视频的危害

电子产品的发展带来了便捷，却也引发了许多负面效应。使用不当的话，会严重破坏人们的专注力。成年人都容易深陷其中，更何况是大脑发育尚不完善、意志力相对薄弱的孩子。

孩子过早和长时间地看电视、玩手机、

打游戏、刷短视频，会出现注意力障碍问题，影响成长发展。一直沉迷于高刺激、瞬时反馈的碎片化娱乐，也会让孩子更难集中注意力在学习、阅读等较为复杂深入的认知活动中。因此，家长从小控制孩子接触电子屏幕的时间，非常重要。

## 减少安排和包办，把主动权交给孩子

如果孩子的日常生活、学习总是被家长安排着、控制着，就会缺乏主动性，感觉做事是为父母做的，因此也就难以专注。把孩子的事情交给他自己来做，让孩子懂得对自己负责。比如孩子小的时候，让他学着自己吃饭、穿衣、收拾玩具；上学后，引导孩子自己安排学习、作业，学会做规划。适当的自由下，孩子感到自己可以决定和掌控一些

事情，主动性和积极性都会增强，这样他在做事时自然就会更加专注。

家长还可以利用孩子感兴趣的事物来训练他的专注力。比如画画、走迷宫、乐高、看绘本、下棋等等。经常保持一个专注的状态，会有效提高孩子的专注力，这样他即便在做自己不那么感兴趣的事情时，也会表现得比较出色。

## 运用“番茄钟”训练孩子的专注力

“番茄钟”的规则很简单：确定一个待完成的任务，将25分钟设定为一个番茄时间，专注工作/学习，中途不允许做任何与该任务无关的事；直到时钟响起，短暂休息一下（5分钟即可），然后再专注工作/学习25分钟，如此循环。每4个番茄时段后可休息15-30分

钟。用在孩子身上时，可以根据孩子的年龄特点，对专注和休息时间进行灵活调整。

利用“番茄钟”方法来学习，好处就是让孩子在一段时间内集中精力、排除干扰，并有适当的休息时间来调节，有利于孩子更好地保持专注。

## 学习时，保持环境的简单、安静

有些孩子在家的学习地点很随意，有的在客厅桌子上，大人们就在一边做饭、看电视、走来走去；有的在房间里，但是杂物堆了很多，玩具、平板摆在身边。孩子年龄越小，越容易受到环境的影响，3-7岁的孩子，很容易受到外界的刺激而分心。因此，在家里给孩子开辟一个专门的学习、认知空间很重要。家庭里，游戏区和学习区要有所

区分。学习区最好是在一个单独的房间里，不要出现电子产品，布置尽量简单、整洁；桌面上也不要放过多的文具、书籍。摆放过多的设施、玩具，会分散孩子的注意力。这样一来，孩子每当走进这个房间，坐在书桌前，会直接进入一种学习状态，大脑活跃度、专注力立刻提升到较高水平。

(综合)

## 扫地机器人是个大玩具

□ 林改兰

买了个扫地机器人回家，儿子喜欢拆快递，我让他拆开，他看到扫地机器人很好奇，连问我这是什么。

我这时忽然想起他对自己的玩具非常珍爱，于是脱口而出说：“是个大玩具哟！”儿子很开心地拆开快递，接下来问我怎样用，我答：“我不懂用哦，我平时又没玩玩具，你自己研究一下好吗？”他捣鼓了一下，翻出说明书跟我说：“妈妈，我不认识字，怎么办？”我说：“有配图呀！要不你也可以去问一下姐姐，平时你们不是一起玩玩具吗？”于是姐弟俩一起研究扫地机器人怎样用。

这是一个扫地拖地两用的扫地机器人。我看他们研究得差不多了，就问儿子：“这个扫地机器人怎么用呀？”他就告诉我开关在哪里，扫地的时候不用装水，拖地的时候才要装水，他还特意告诉我，扫地机器人工作完要把盒子里的垃圾拿出来，还给我演示了一下拆卸过程。我说：“这是个大玩具，妈妈平时不玩玩具，我把它送给你，由你负责使用和保护好它好不好呀？”儿子很爽快地答应了。

一有空儿子就跟我讲：“妈妈，是不是要搞卫生了？”我点点头，跟他说，做事要有头有尾，要爱护“大玩具”，工作完要清洗整理干净，它才会感觉舒服，儿子也点点头。儿子就拿出扫地机器人扫地，扫完之后把垃圾拿出来，又把盒子装上水，继续拖一遍，这时候我就夸赞他做事很仔细认真，他最后把垃圾倒出来，还把盒子清洗干净，把机器人底部的抹布也拿出来，问我怎么洗，我教他怎样用洗衣液清洗，他把抹布清洗干净晾晒，还顺便把地拖池清洗干净了。最后，他跟我说，“大玩具”肚子饿了要吃东西的，所以工作完要给它充电。于是他又自己拿去充电，充完电就自觉把它放在柜子下面，以防被踩踏。他说，那里就是“大玩具”的家。

以后儿子就包揽了用扫地机器人搞卫生的任务，选取一个点放手让孩子自己做事，你会有意想不到的惊喜。

