

『过度打扰』破坏孩子专注力

鼓励孩子按时完成任务不要半途而废

再过几个月，幼儿园大班的孩子们就将走进小学校门了。在无数家长为孩子认了多少字、会做多少算术题、能背多少个英文单词比拼的时候，您是否想过，孩子的入学好习惯培养好了吗？原上海教科院家庭教育研究与指导中心主任乐善耀提醒，若要顺利地实现幼小衔接，培养孩子的专注力最重要。

乐善耀介绍，一名小学一年级的班主任老师曾经发现，班上有一个学生，刚进校时，孩子妈妈自豪地告诉老师，自家孩子的语文、数学已达到三年级的水平。但是，这个孩子入校后，每节课都有半节课在开小差、做小动作。果然，很快，他就落在了其他“零起点”孩子的后面。

乐善耀指出，孩子的生活处处充满诱惑，时时都会面对各种外来干扰。只有具有自控力的孩子，才能获得成功。吃饭的时候，需要电视的画面吸引，才愿意张口；孩子认真在玩的时候，家长一开会要喝饮料吗，要吃饼干吗……家长的种种举动，都可能成为破坏孩子专注力的“罪魁祸首”。乐善耀建议，家长可以有计划地在日常生活中，不断向孩子提出适当而合理的要求，培养他们良好的意志品质，鼓励他们按时完成任务，把每一件事做完，不半途而废，对自己行为负责。家长们不妨从以下方面入手，改变自己的坏习惯，助孩子顺利起航：

■ 为孩子营造一个安静的学习环境，当孩子在专注学习的时候，不要在一旁打麻将或大声喧哗。

■ 当孩子专注于某一件事的时候，请换位思考，保护他的专注力。可能一只蚂蚁都足以吸引孩子的好奇心，这时请耐心地陪伴，甚至和他一起观察和讨论。

■ 培养孩子有规律的生活习惯和学习习惯。

■ 当孩子集中注意力学习一段时间后，引导他通过户外活动学会调节，让孩子的大脑得到喘息和放松，并随着孩子的年龄长大渐进式延长学习时间。

■ 不要要求长时间坐在书桌前，不间断地学习。如果孩子很专注地完成了功课，及时给予鼓励，并增加孩子户外活动或自主安排的时间。

■ 关注孩子的情绪变化，及时倾听疏导，安抚孩子的负面情绪，让孩子天天保持良好的心情。

■ 经常和孩子一起下棋、玩乐器、听音乐、体育运动，在玩的过程中，真正投入而且很专注，并保持兴趣。

■ 经常和孩子一起读书，上图书馆，创导亲子共同学习、相互学习的书香氛围。经常与孩子互动沟通，安排孩子一定的家务劳动，培养孩子善始善终专注地完成每一件事。

■ 注重孩子的饮食和营养结构。应多给孩子吃新鲜又健康的食品，速食、汽水、甜食、煎炸食物会破坏大脑的灵活性，精制的加工糖食品，也会影响大脑的运作；可乐、茶和含咖啡因饮料，会使人躁动不安，都应尽量少吃。

本报记者 陆梓华



本版供图 CFP

“独二代”百分百“被培训”

促进孩子多元能力发展千万别过量

宝宝刚会说话，甚至刚刚会坐，就要被送到培训班学这学那。日前，维酷公共关系咨询(上海)有限公司针对上海、广州、深圳、北京的500户孩子年龄在3-10岁的家庭展开了一次关于孩子“兴趣班”的生活问卷调查，结果显示，这些“独二代”(即父母也为独生子女的孩子)们，100%参加了各式各样的兴趣班，有的甚至参加了不止一种。



英语音乐绘画班最热门

调查显示，孩子们正在参加或者参加过的兴趣班中，外语(64.9%)最多，其次是绘画(44.4%)和音乐(39.2%)。

家长们认为参加兴趣班的好处依次为“扩大了孩子的发展空间(70.8%)”，“孩子在体力方面以及集中注意力、耐力、积极性等精神方面都得到了提高(56.0%)”，“孩子变得有精神，变得开心了(46.9%)”。

随着孩子渐渐长大，家长在选择兴趣班的时候，越来越多考虑的是其对学业是否有促进作用。3-5岁孩子的家长，认为兴趣班最大的作用是“扩大了孩子的

发展空间(73%)”，对6-10岁孩子的家长则觉得，一个好的兴趣班，最重要的是，“孩子在学校的成绩提高了(50.2%)”。

上海家长看重网络口碑

即便是想好了兴趣班的种类，琢磨去哪一家也让家长们烦恼不已。以调查显示，口碑效应现在家长们的交际圈里发挥着显著效应。

选择兴趣班时，家长们普遍最重视“家人、朋友、熟人提供的信息(73.7%)”，其次是“幼儿园、学校老师提供的信息(46.5%)”。对上海的家长而言，网络的意见非常重要，58.1%家长较重视“网上的评论”。此外，家长还会考虑

机构离家的距离，是否方便接送等等因素。

避免将兴趣班变压力

各类课外学习，对孩子的发展是否有利？专家强调，如果数量适宜，且方法得当，能促进孩子多元能力的发展，但是，一定要避免将兴趣班变成孩子的压力，扼杀了孩子的学习兴趣。

雅马哈音乐中心姜姁宁老师指出，以音乐学习为例，它确实能够培养孩子的想象力，但是，如果孩子当成是一项功利性的学习，转而关注考级、关注参加各种比赛，就会大大影响孩子的学习兴趣，不利于孩子的心理健康。

本报记者 陆梓华

与孩子平等的魅力

我们经常说，要理解孩子，尊重孩子，和孩子共处一个轻松和谐的人际关系。但事实上我们很难做到，原因是我们常常觉得自己是个教师，是不可“侵犯”的。

我很尊重孩子们的意愿，和他们很亲近，孩子们要是爬到了我的头上怎么办？事实上，孩子们真的是一有机会就会爬到我的头上。

有一次，带着孩子们玩我们小时候经常玩的“三个字”——一个既要灵敏，又有合作的游戏，孩子们很喜欢。平等地轮流到了我，我与孩子们一起追逐着，这时李哲涵小朋友说：“我们一定要把庞老师打败，不被她捉到。”孩子们一呼百应。这激起了我的斗志，我

来真的了。双方认真起来，最后赢的还是我！看着孩子们有点气馁的样子，而且大家都有些吃力了，我便叫了停。一停下来，孩子们就叫了起来：“庞老师被我们打败了！”我表现出痛苦的样子和孩子们乱作一团，高兴得很。

有家长对我说，孩子们很喜欢你。而我却一直在反思：作为一个教师，应不应该给学生一点敬畏的感觉？这个敬畏的分寸是什么？它离亲密有多远呢？

到了学期末，孩子们都带来了自己好看的本子，一有时间就互相留下可以联系的电话号码。李嘉乐，一个有些胆小的女孩子，当我板起脸来有些怕我。一天，她带来漂亮的小本子第一个给我

看，说：“这是妈妈昨天晚上刚给我买的，庞老师你看漂亮吗？”我也用很开心的语气对她说：“是呀！可真漂亮！”她开心地跑去和其他小朋友互留电话号码了，一会儿又跑了过来说：“庞老师你快看，我已经记了很多小朋友的号码了！”我说：“哦！还真是不少呀！”不一会，孩子们都簇拥在我身边，与我分享着他们的喜悦。

所以，教师给予孩子的应该是多角色的，是一个严厉的管教者，更是一个可以共享快乐的伙伴，又或是一个分忧和解感的朋友。作为一个幼儿教师应该具有亲和力。无论孩子怎样敬畏你，也要拥有让他感到温暖的力量。

上海师范大学幼儿园 庞静怡

【早教小游戏】

13至18个月 涂涂画画真快乐

这个月龄段的宝宝对色彩鲜艳的事物有较浓厚的注视兴趣，能抓住一支蜡笔来涂画。此游戏能满足宝宝的涂鸦兴趣，并让他们初步感知不同的色彩。游戏前准备好一盒蜡笔、涂鸦板或一张卡片纸。

■ 提示：家长将蜡笔放在桌上，让宝宝随意摆弄。有的宝宝可能对蜡笔的颜色感兴趣，有的宝宝可能对蜡笔滚动感兴趣。家长应观察宝宝的反应，根据宝宝的兴趣鼓励他们进行游戏。家长可让孩子自己选择蜡笔的颜色，随

意地涂鸦，并不断用语言鼓励宝宝大胆涂鸦。孩子无论画了什么，家长都要给予表扬。

■ 奉贤区爱贝早教中心主任陈蔚琴：提供的蜡笔颜色可以从单色开始，如先提供红色蜡笔。因为宝宝一般最先喜欢的是红色，然后逐步添加黄色、绿色。宝宝涂鸦是无意识的，家长可伴随语言引导。如红红的像太阳、黄黄的像香蕉、绿绿的像小草，从而发挥宝宝的想象力，激发他们涂鸦的兴趣。

本报记者 王蔚

