

培养注意力 先打造“简单”环境

家长不要总在旁边问东问西打扰他

育儿有招

“注意力集中!”这是很多家长时常挂在嘴边的叮嘱。如何培养孩子做事专注的好习惯为他们一生发展奠定良好基础?本期《育儿有招》青睞静安区南西幼儿园园长洪晓琴和该园上海市特级教师徐则明,围绕这一话题展开探讨。

延长“有意注意”时间

为什么孩子看动画片眼睛一眨不眨,但是,画画、看书的时候却坐也坐不定?徐老师解释,注意力分为有意注意和无意注意,要让孩子从被动地被吸引,变成主动地将思想集中在一件事情上。大人要做的,就是帮助他们拉长有意注意的时间。

3岁的孩子,有意注意时间可能只有10-15分钟,到中班的时候已经是15-20分钟了,大班可能延长至20分钟-30分钟。孩子上小学了,他有意注意应该延长至35分



独立完成任务会令宝宝更有成就感

图CHP

钟到40分钟,正好一节课的时间。小学的课时正是和儿童能保持的有意注意的时间来划分的。

创造安静有序环境

徐老师建议,培养孩子的注意力,首先

要在孩子做事的时候,营造一个安静有序的环境,让宝宝一次玩一个玩具或者一次先看一本书,不要都一下子堆在他面前。例如,买文具的时候不要买功能太多、太复杂的,比如一按会弹出来一个东西的铅笔盒,或者过于花哨的铅笔、橡皮。它们都可能成为分散

孩子注意力的因素。

此外,家长不要在孩子画图、读书的时候,一直陪在他的身边。徐老师主张家长把材料给孩子准备好以后,就可以离开了,而不要在一旁指手画脚,一会觉得他这个圆画得太大,一会觉得他应该把那个地方涂满。明智的家长可以在隔壁房间,看看报纸、书籍,不要把电视开得很大声影响孩子,鼓励孩子独立完成他的任务。

寻找孩子的兴趣点

洪园长建议,延长孩子的有意注意时间,可以从他感兴趣的话题入手。现场观众羽羽爸爸“得意”地说,自己在家里的排名已经升到了第一名。因为他最近认真研究了法布尔的《昆虫记》,和孩子一头扎进昆虫的世界,还真的做了一个网,帮女儿抓了一只蝴蝶回来。女儿有一阵对恐龙感兴趣,他又和女儿一起去了自然博物馆,研究托角龙的头究竟有多大,化石到底是骨头还是石头……女儿钻研科学知识时的那股认真劲,让羽羽爸爸很欣慰。他更高兴的是,他找到了亲子沟通的渠道。

本报记者 陆梓华

告诉女孩“有危险” 还要教她怎么逃

女儿刚一出生,我们就觉压力大增,因为我们认为女孩的安全问题尤为突出。

女儿两岁开始读图画书时,我爱人除了为她买童谣、唐诗类的书外,还专门买了一本配图版的《自救99招》。里面的内容非常专业,如《陌生人敲门,怎么办?》《被困在电梯里,怎么办?》《小朋友得了传染病,怎么办?》《不小心被烫伤,怎么办?》……有些内容不要说小孩理解不了,就连我们都一知半解的。但我们就是要通过与女儿一起绘声绘色的阅读,来潜移默化地培养她的安全意识。每次我们都把“怎么办”三个字读得十分夸张,引得女儿哈哈大笑,把阅读当作了一种愉快的历程。当然,阅读的副产品是认识

了许多常用字。

在生活中,每当见到一处安全标语,我们都会耐心地讲解给女儿听,把安全知识的灌输融会到时时处处。比如见到电梯中的提示语“火警时禁用”,我们会告诉她这是因为:“因为电梯要用到电,着火会把电线烧断。你正在乘电梯时,突然没电了,电梯就卡在那里了,你也被困在里面了。”见到施工工地,我们会给她讲为什么进入工地要戴安全帽,为什么脚手架外要蒙防护网,为什么电焊工要拿防护罩;见到消防栓的箱子,会给她讲火警要打119,然后让她模拟如果遇到火灾了怎么给消防队打电话;用同样的情景模拟方法,女儿记住了

110、120,以及爸爸妈妈的电话、自己的楼牌号码。

为了女儿的安全,我们慢慢地教给她许多技能,如开门锁门、开关电梯、打电话、开关水龙头、关燃气阀等。小区里有个小她半岁的男孩,以前总爱欺负她,我们就让她去练了跆拳道,并且告诉她练习跆拳道的目的是为了实践毛主席的名言:“人不犯我,我不犯人;人若犯我,我必犯人。”刚刚练了一个多月,女儿的自信心大增,在气势上已经压过了那个小男孩了,小男孩在她面前也知趣地老实起来。更大的收获是,女儿真正喜欢上了跆拳道,现在已经拿到了黄带,准备一直练到黑带呢。

邵茹波

【早教小游戏】

7至12个月 碰碰敲敲听指令



多做小游戏,练习手眼配合

这个月龄段的宝宝会有意识地摇东西,会双手拿住两件物品对敲,能用拇指和食指捡起小物体,喜欢把东西扔掉再捡起来。这个游戏能锻炼宝宝两手对敲的配合能力,让他们能理解并执行简单的命令。

提示:准备好4块积木,家长两手依次抓握起两块积木,引导宝宝观察。家长先说“这是积木”,然后对击,发出响声,引起孩子玩的兴趣。家长再用儿歌指导宝宝游戏:“小积木,碰一碰;小积木,敲一敲。”如果宝宝不能双手配合敲击,家长可以手把手握住宝宝的双手敲击,让孩子体验动作。

奉贤区爱贝早教中心主任陈蔚琴:家长提供的物品要注意安全,便于宝宝小手握住,如矿泉水瓶、酸奶瓶,也可在瓶子里放一些豆类、米类等,提高宝宝碰碰敲敲的兴趣。在游戏中家长要观察,并按孩子的体力和兴趣决定游戏的次数和时间。

本报记者 王蔚

常问“敢不敢” 或会暗示“我不敢”

女儿胆子大,除了秉承她爸天不怕地不怕的冒险精神外,恐怕还有一个原因,就是我们从来不问她这句话:“你敢不敢?”

女儿从小就喜欢玩疯狂老鼠之类的刺激性娱乐项目,也不怕挑战充气城那一座座庞然大物。因为从没过问女儿“敢不敢”,每一件事她都表现得那样一往无前。

在家庭教育中,不仅少问“敢不敢”,而且“要不要”三字也尽量不要问。如果你问孩子:“你要不要午睡?”孩子常常回答:“不要。”对于正常的生活规律及安排,最好不要给孩子选择的余地。该吃饭时一定要吃饭,该睡觉时一定要睡觉。

阿蓉

做“自私”的妈妈 静静地看着女儿长大

5岁的女儿爱吃面包,有一次我怕她吃得太多,就暗示老公去分担两个。老公便对女儿说:“宝贝,帮爸爸拿一个面包去。”

女儿说:“自己的事情自己做,你自己去拿吧。”这是我平时要求女儿时常说的一句话,竟想不到她很自然地用在了平时宠爱她的爸爸身上了。

我对女儿说:“虽然自己的事情自己做没有错,但你想:爸爸每天辛苦地上班,挣了钱给你买漂亮的娃娃,买可口的零食,还带你出去玩……爸爸妈妈为你付出了那么多,你帮爸爸拿个面包也算是对爸爸的一点回报呀。”

女儿懂事地跑到桌边将面包递给了老公。

我是一个爱“计较”的妈妈,我不会把鱼头留给自己,还骗女儿说自己爱吃鱼头。我不会每天询问女儿爱吃什么,把好吃

的菜都放在她的面前。我要求孩子从小学会关爱他人,首先从关爱父母开始,一个连父母都会忽视的孩子,我不敢想象还会对其他人有什么爱心。

我是一个“懒”妈妈,我会让孩子为我做一些事。比如下班回家累了,让孩子帮忙拿拖鞋;一起外出旅行,让孩子买票、问路;假装不舒服,请孩子倒杯水给我喝……我要让孩子意识到父母和别人的给予与帮助是一种“恩惠”,让孩子知道回报,而不是心安理得地索取。

我要让孩子明白,父母是个可以照顾她,同时也需要她照顾的人。我承认,也许我是一个自私的母亲。但是,我宁愿留一些自私给自己。我相信母爱是无私的,但它必须是有节制的;它不是无原则的愚爱,我不能成为孩子永远的依赖。

我会让孩子去吃苦,该让孩子洗衣服的时候,就让她洗,该让她挤公共汽车的时候,就让她去挤……我要让她明白:吃苦是每个人必须经历的,如果没有做好吃苦的准备,就不会获得理想的人生。

我最多在她累的时候,给她一个可休憩的港湾;在她委屈的时候,给她一个温暖的拥抱;在她受伤的时候,给她一个可疗伤的抚慰;剩下的,就是静静地看着她长大。

乔兆军

宝贝女儿,你平安健康成长是妈妈最大的愿望——三妈妈

