浅谈如何改善孩子注意力不集中的问题

——读《愿你一生清澈明朗》有感

礼河实验学校 严欢

丰子恺先生在《作父亲》这篇随笔中讲到他和自己孩子们生活中的一个小片段：街上远远地传来“咿哟，咿哟……”的鸡叫声，由远及近，最是天真烂漫的孩子自然是对小动物喜爱得紧，争先恐后地跑出门去，拉着父亲哭着喊着要把小鸡买下来，可最终因与小贩价钱上没谈拢而作罢，满怀期待与热忱的孩子们失望而归。丰子恺先生不禁想：怎可去教天真烂漫的孩子们“看见好的嘴上应该说不好，想要的嘴上应该说不要”呢？怎可去做一个这样教导孩子的父亲呢？每一对父母在面对孩子的教育问题上，总是有很多的困惑与不解，甚至意见相悖。

我不由联想到最近班里的一位家长跟我说的话，孩子一份练习作业一直放在学校没有带回家，终于昨晚记得带回去了，让把前面漏做的补上，孩子补了三页不写了，她气得打了孩子几个屁股，却被孩子的外婆外公护着，说是孩子还这么小，什么都不懂啊！为了孩子的教育问题两辈人之间都吵过好几回了。这位家长还说，不怕我笑话，他们小区里天天早晚只听见“快点！快点！”“你怎么这么笨！”的咆哮声。由此可见，对于孩子的教育问题，不管是我们老师，还是家长们，真的是任重而道远。

从班里这位家长反映的问题来看，一方面，孩子作业没有耐心做，注意力不够集中；另一方面，家长的批评也有失技巧，纯属个人情绪发泄。其实，不管是在学校里还是在家里，有些孩子的注意力总是很容易就被其他事物分散了，这样的事例比比皆是。那么，如何去改善孩子注意力不集中的问题呢？

一、外在环境：减少外源性刺激

（一）少干扰孩子

有些家长对孩子过度专注，恨不得每时每刻都要指导孩子这么做或者那么做。比如，孩子在纸上画画，家长坐在旁边，一边看一边着急，“哎呀，你这个草地怎么没涂颜色呢？草地要涂绿色呀！”其实孩子自己在集中注意力，反倒是家长在旁边干预，破坏了孩子的注意力。

还有的家长想一出是一出，只要他想起了什么，不管孩子在做什么，都要先做他想起来的事。比如她忽然想起来孩子今天还没吃水果呢，也不管孩子正在聚精会神地看绘本，削个苹果就递过去了，“哎，宝宝，来，先吃个苹果，一边吃一边看，不耽误。”

在养育孩子的过程中，有些家长过于担心孩子的早期发展，很容易过度干预孩子的行为，而过度打扰恰恰对孩子的影响最大。因此，当看到孩子在专注做一件事的时候，不要打扰他。

1. 排除环境里的干扰因素

当孩子在做作业或看书时，有些家长坐在旁边的沙发上开着电视机看电视剧，这是很明显的一种干扰。更常见的是，家长有模有样地坐在孩子的书桌旁，一边监督着孩子写作业，一边手指划过来划过去玩着手机。孩子最爱模仿大人了，行为模式受家长的影响非常大。家长在旁边玩手机，他会想：“妈妈虽然身体坐下来了，但她的心一直没有定下来，那我干嘛要一直坐得住呢？”有时，我收上来的作业本上满是油渍，甚至还有食物残渣。可以想象得到，这作业本的主人肯定是一边吃东西一边写作业的。就这样，把孩子放在一个有如此多刺激的微环境里，如何去要求孩子集中注意力呢？

所以，当孩子做作业、看书时，家长可以拿一本书在他旁边坐下来，定心地看会书，自然不会那么心浮气躁了。

1. 内在驱动：提升内在驱动力
2. 给孩子明确的目标

首先，要帮孩子把目标具体化。放学后，有些家长把孩子往桌子前面一按，下命令：“给我做作业！”这个命令对于成年人很好理解，不就是把作业一项一项地完成嘛！但孩子不一样，他可能都没记住作业有哪些，这并不能怪孩子。即使知道有哪些作业，他会想：有美术作业，有背诵作业，还有跳绳……到底做哪个呢？

这时候，就需要家长帮孩子定目标。比如，先画画，跟孩子一起研究画画的要求，先画个草稿或者边框，然后涂色。把大任务拆分成一个一个的小任务，目标对于孩子来说也就明确了。

1. 任务难度与孩子能力相匹配

第二步，就是为孩子挑选适度的目标。家长一定要注意，为孩子分解的小目标不能太难，也不能太容易。前苏联教育家维果斯基提出的“最近发展区理论”认为孩子的发展有两种水平：一种是学生的现有水平，指独立活动时所能达到的解决问题的水平；另一种是孩子可能的发展水平，也就是通过教学所获得的潜力。两者之间的差异就是最近发展区。也就是我们通常说的“跳一跳，够得着”，有点儿挑战，但是努力一下能战胜这个挑战，这样的难度最能让孩子集中注意力。

1. 有技巧地夸奖批评
2. 表扬努力，而不是表扬聪明

如果夸孩子“聪明”，等于是在告诉孩子“你做得好，是因为你聪明”，这会给孩子另外一种暗示：大人之所以表扬我，是因为我聪明、有天赋，如果想继续得到大人的表扬，得到大家的认可，就要继续展现出我很聪明、有天赋的样子。那怎样才能使自己看上去很聪明呢？当然是选择容易完成的任务来做，如果选择难的任务，万一没完成，别人不就会觉得我不聪明了吗？

如果夸孩子“努力”，就是在暗示孩子，大人最看重的是他的努力、练习和勤奋，而不是他有多聪明、多有天赋。这样孩子会觉得努力更有价值，如果他想继续得到大家的认可，就要继续努力。他会更乐意选择有挑战性的、有难度的任务，因为有困难的任务需要更多的努力，越努力就越有价值。

1. 表扬过程，而不是表扬结果

家长很容易根据孩子每一次的测验分数来评判孩子进步与否，这就是只看一个结果，过于片面，渐渐地，孩子就会害怕出错。对于每一次测验，家长可以陪着孩子一起分析练习卷上的错题错误的原因，具体问题具体分析，孩子的重点就不是“不能出错”，而是感觉到学习的过程比结果更重要。

1. 告诉孩子错在哪，而不是发泄情绪

上文中提到，有些家长教的没有耐心了，直接对孩子咆哮：“你怎么这么笨！”批评孩子的真正目的是要帮助孩子成长，而不是发泄情绪。批评孩子之前首先要接纳孩子，理解孩子。有些题目，对于我们成年人来说，相当简单，可是对于刚接触新知识点的孩子来说，就不一定了。作为大人，要多站在孩子的角度去体谅他们。题目不会做，可以分步骤讲解给孩子听；诗背不出来，可以把每句诗翻译成孩子理解的意思。让孩子明白自己错误的原因，并知道如何改正，才能让他成长。

1. 不要进行人身攻击，不要给孩子贴标签

批评孩子时，就只要讲他这件事本身哪儿做的不对，千万不要翻旧账，不要把他的一次错误无限放大。有一次，亲戚带着孩子来玩，阿姨问孩子：“你这饼干真好吃！可以给块我吗？”孩子不肯。她母亲立马说开了：“这孩子就是自私。在幼儿园里也是的，不肯把东西跟别人分享。”孩子本性纯良，几次不愿将东西与人分享就给她贴上“自私”的标签，这样会让她觉得自己就是一个自私的孩子，改不了了。批评孩子的时候要就事论事，不要贴标签，不要对孩子的品质做定性的负面评价，容易引起孩子的抗拒和反感情绪。

1. 总结

想提高孩子的注意力，不能靠逼迫他，而得引导，让他发自内心地愿意专注于当前的任务。要减少外在的干扰因素，更重要的是提升孩子的内在驱动力。第一，给孩子设立明确的目标；第二，任务的难度与孩子能力相匹配；第三：有技巧地夸奖批评，表扬努力，而不是表扬聪明；表扬过程，而不是表扬结果；告诉孩子错哪里了，不要放大错误行为，不要给孩子贴标签，而是告诉他如何改正。