培养孩子学习的专注力

礼河实验学校 窦玉莲

人的一生可能上过很多课，但进入小学的第一堂课绝对是可以让人印象深刻。或懵懂，或无措，或兴奋……各种状况交杂在一起。面对新的环境，新的同学，还有新的老师，孩子能不能静下心来听老师讲课？这绝对是对每个孩子专注力的一种考验。

学习任何一种知识或者技能都需要专注力，专注力的好坏，直接影响了学习的效果。所以在老师的课堂管理中，培养孩子的专注力也是非常重要的。孩子由于其自身的特质和家庭早期的专注力教育，孩子专注力的品质也是良莠不齐。这就需要教师在后期的课堂教学中特别关注孩子专注力的培养。

那如何在日常的教育活动中培养孩子的专注力呢？进而提高全体学生的学习效果。

一、维护良好的学习环境

教室干净整洁是最基本的要求，一些与学习有关的名言警句给教室铺垫一些学习氛围，把班规学风张贴在显眼处，孩子能时刻关注自己的言行举止。适宜的花草点缀在教室的角落，让教室更有活力。

教室的大环境，在老师每天的三令五申下，总体来说维持起来效果不错。这样的每天维护，给全体孩子带来了良好的学习环境。但真正困难的是维护个人的小环境，这个小环境维护包括孩子个人的桌面整理、桌肚整理和书包整理。而与孩子专注力息息相关的，正是这一方小环境。

在孩子入学伊始，有些孩子的桌肚就像哆啦A梦的口袋，时不时的掉下各种各样的东西，那整堂课上你都可以看到那小小的身影，为此忙碌不停，这样的听课效率可想而知。所以，孩子小学刚入学，老师狠抓的就是这一方课桌的整理——桌肚里的书本要摆放有序，确保能在需要时第一时间拿到。书包里的物品也要摆放有序，以方便在学校的日常生活。这样的整理能力更大程度上与孩子的生活习惯有关，但是养成良好的整理习惯，却有助于培养孩子的专注能力，不至于在课堂上因为整理能力欠缺而分心。

二、让课间有序放松

课间是让学生做好下一节课的课前准备工作，并稍作休息的。虽然只有短短的十分钟，但对于孩子来说，确是难得的休息时间。现在孩子学业压力大，时间紧，这本就短暂的课间也名存实亡了。其实这样不合理的利用课间时间，对孩子的学习来说反而是得不偿失。

我们的学习需要的是高度的专注力，大脑经过一节课的高速运转，他需要在课间得到喘息。在大脑疲惫的情况下，专注力的品质也就大打折扣了，那下一节课的听课效率就可想而知了。所以下课铃声一响，我们就要确保孩子立刻停下手中的笔，立即做好下节课的准备工作，剩余的时间让孩子或者眺望远方，或者闭目养神，或者小声闲聊，让他们紧绷的大脑可以休息片刻。有序和放松，应该是课间的主旋律。

三、让课堂张弛有度

上课是孩子在学校的主要活动，大部分孩子能在课堂上保持紧张感和兴奋感，这是一种良好的课堂感觉，但能让孩子真正进入课堂的，首先是要点燃他们的兴趣，并时刻关注调控他们的专注力。

低年段孩子天性活泼好动，所以儿歌，猜谜，图片更能引起他们的注意；高年段孩子的逻辑思维能力有了进一步的发展，他们虽然沉默，但却更有想法，所以课堂的设计是否精巧，老师的语言是否流畅，更能吸引他们的注意。在了解了不同年段孩子发展特点的基础上，我们就能更好地利用教学手段吸引他们或是抓住他们的关注点，引起他们最初的兴趣。接下来就是时刻关注他们课堂上专注力的变化，并加以调控。

低年段孩子专注力保持的时间比较短，有的孩子甚至刚开始上课就已经坐不住了。那整节课的安排可能会分割地比较“碎”，但这个“碎”只是时间上的，内容上还是连贯统一的。刚入学的孩子课堂时间一般要分成三到四段，中间用孩子感兴趣的儿歌、图片、视频来过渡，如果实在没有与课堂内容相关的能吸引孩子的教学资源，直接用课间操来过渡也是可以的。这样做一方面可以拉回他们短暂的专注力，另一方面也可以让孩子明白，如果他们坚持不住，要分心了，我们的课堂是可以暂停的，放松一下再继续，但不能养成不认真听讲，习惯于走神的上课状态。

高年段孩子专注力保持的时间比较长，但尽管如此，在课堂上20分钟左右摁一次暂停键会让孩子的大脑更清醒，他们也能用更好的专注力投入到下面的学习中。这个暂停可以用孩子的合作学习来衔接，让他们与同桌或互助，或讨论，或质疑，让他们的大脑从倾听模式转为输出模式，让大脑兴奋起来。这个兴奋有助于专注力的维持，从而保证一节课的听课效率。

四、让作业定点高效

同样的作业对不同的孩子来说，完成时间是千差万别的，这个差距从孩子刚入学时就存在了，但随着年级的升高差距越来越大，这当然和孩子的学习能力有关。但事实是大部分孩子的作业速度却与学习能力无关，而与作业习惯有关。他们中大部分人是因为不能专注于写作业，或者专注于写作业的时间较短。所以我们要帮助孩子在写作业时保持专注。

一、精简课堂内容，把每堂课10分钟的作业时间落到实处。这样既可以督促孩子在课堂上专注于完成作业，作业质量有保证，又可以让孩子的课间休息得到保障，让孩子以轻松的状态进入下一节课的学习。这样一紧一松培养了孩子的作业专注力，他们也可以体会在正确的时间做正确的事情带来的快乐，而不是由于自己的安排不当，让作业越积越多，增加更多的心理压力。

二、每天安排一节作业答疑课。这样一来让部分作业速度较慢的孩子有时间完成课作，强化作业上的专注力，减轻他们的心理负担，二来可以让孩子当天的学习所疑有时间请教老师，激发他们学习的积极性。三来可以作为优秀生的提升课，优秀生可以利用这个时间自主学习，与老师探讨难一些的知识，这对班级学习氛围的带动很有帮助。四来可以作为老师的教学反馈课，可以了解孩子当天所学的掌握情况，对以后的教学做出调整。最关键的是，课堂上老师只能作为一个纪律管理者，孩子可以自主安排自己的作业和学习，让孩子专注于自己的安排，也是对作业专注力的一个强化。

三、家作分层布置，规定最晚完成时间

每天的家作根据差生、中等生、优等生安排不同的内容。差生以课堂的基础知识为巩固内容，作业形式语文上多为背诵和默写为主。中等生的作业在基础知识的基础上再加以拓展，作业形式语文上多为文本的阅读与理解为主。优等生的作业以拓展题为主，作业形式，语文上多为查找与课文相关的课外资料并整理思维导图。

虽然学生作业的内容各不相同，但是为了保证他们充足的睡眠时间。每天都会规定孩子最晚完成家作的时间。这个最晚时间会让孩子产生时间的紧迫感，迫使他们在规定的时间内完成作业，使得他们不得不专注于家庭作业，以此强化他们在作业上的专注力。如不能完成的，会要求孩子在作业本上写下不能完成作业的原因和反思，并由家长签字确认。后期可以通过家校合作共同帮助孩子解决这个问题。

相信经过这一系列的练习和强化，孩子的专注力会在一定程度上得到改善和提高。孩子听课效率、作业效率的提高，一定程度上会让孩子在成绩上有进一步的提高。