**孩子的专注力弱？你应该试试这些小方法**

专注力是打开孩子心灵的钥匙，有了它，孩子便能学到好多东西。可如果注意力不集中、思想涣散，很多有用的信息便无法进入孩子头脑中，虽然造成注意力不集中的原因有很多，但仍有一些有效的方法可以培养孩子的注意力，你不妨从下面几个方面入手。

**从游戏入手：1.拼图、下棋。**让孩子尽早学会拼图，并逐渐增加拼图的块数；学习简单棋类的玩法。

**2.猜物。**把几种不同形状、轮廓鲜明的东西放在袋子中，让孩子去摸，然后提问孩子：“一共有几样东西？都是些什么？你是怎么知道的？”

**3.什么东西不见了？**摆出几样东西，让孩子看上1—2分钟，再让孩子闭上眼睛，拿掉其中的一个或两个东西，再请孩子说说什么东西不见了。(提示：可先从少数几个东西开始，等孩子记忆力增强后，再逐渐增加东西的数量和拿掉的数量。)

**从语言入手：1.听故事。**在讲故事前，先向孩子提出问题，让孩子带着问题去听，听完后回答问题；还可以要求他在听完故事后复述给你听。

**2.传话。**经常让孩子做传口信的人。“你去告诉爷爷，今天晚上9点，中央电视台有他喜欢的节目。”从简短的到长一些的句子。

**3.学话。**教孩子跟随你说话，在完整地说一句话后，你说前半句，让孩子说后半句。

**从数学入手：1.找数字。**让孩子在纸上把大小不同、次序混乱的1—100的数字，依次找出并圈上。(提示：这个训练可常做，每次记录下时间，或跟家长比赛，增加训练的趣味性。)

**2.连图形。**让孩子把1—100甚至更多的数字按顺序连接起来，组成各种有趣的画面。

**从劳动入手：1.小帮手。**经常让孩子帮助家长拿各类小东西，从一件到几件不等，要求他在一次完成。“请帮我拿一个苹果、一把小刀、一些纸巾和几个牙签。”

**从听、看入手：1.听故事。**准备配有磁带或CD的图书，让孩子先听，再看图书，理解其中内容。

这种图书以听为主，用图书来加深理解，此方法对孩子将来进入学校学习有非常大的帮助。孩子在听、看的过程中不仅丰富了知识、提高了对事物的理解能力，更主要地培养了孩子安静、注意听讲的好习惯。

**训练注意力的小游戏：**

**1.玩扑克游戏 。**可锻炼注意力高度集中和快速反应能力。

取三张不同的牌（去掉花牌），随意排列于桌上，如从左到右依次是梅花2，黑桃3，方块5、选取一张要记住的牌，如梅花2，让她盯住这张牌，然后把三张牌倒扣在桌上，由家长随意更换三张牌的位置，然后，让她报出梅花2在哪儿。如她说猜对了，就胜，两人轮换做游戏。随着能力的提高，家长可以增加难度，如增加牌的数量，变换牌的位置的次数和提高变换牌位置的速度

**2.智力训练的书。**一些锻炼观察力、注意力、记忆力的图文，如走迷宫，在一大堆图中找某样东西，找异同（同中找异，异中找同），比大小、长短，在规定的时间内把一页图中的物品记住，然后合上书让她报出来。等等。时间不可过长，但往后可延长练习时间，一定要每天坚持练。做对给红五星奖励或打分。

**3.抢背电话号码 。**一本电话号码本，可以成为游戏工具。家长给她看一两秒钟，让她记住某人的号码，然后移开号码本，让她背出来。两人可轮换着背，比比谁厉害。

**4.给孩子讲故事、读故事 。**讲故事时，要经常用眼神和体态、语言与孩子交流，还可用提问形式让孩子参与讲故事。或者拿一本故事书，家长读给她听，直到发现孩子的注意力实在无法坚持集中时，立即宣布“今日故事讲到这里，明日继续。”随着听故事时间的延长，注意力的提高，可以发展到让孩子听故事录音。其他活动形式也可按类似方式进行。

当然，培养儿童专注力的方法有很多，其具体实施方法也不尽相同。家长可根据孩子专注力发展的特点，采取适当的方法，有计划、有目的地训练和培养孩子的专注力。