**聚焦专注力与学习力，助力小升初平稳过渡**

尊敬的各位家长： 大家好！

感谢大家在百忙中抽出时间参与本次家长会。今天想就孩子们升入高年级后普遍面临的“专注力提升”和“学习力培养”问题，与各位家长分享一些观察和建议。
**一、现状分析：六年级孩子的学习特点**
1. 难度增加：语文阅读篇幅加长，从提取信息提高为分析写法、感悟情感；作文从语句通顺，记叙具体，到有一定的立意，用多种方式表达情感，成语、文言文、古诗文比重提升，需要更强的理解力和持续性注意力。
2. 心理过渡期：部分孩子开始出现青春期躁动，不专注于学习；上课容易分心，爱讲话，喜欢和老师顶嘴；另一些孩子则因小升初压力而焦虑，晚上熬夜，白天上课没有精神，反而影响学习效率。

1. 学习状态：明显两极分化，认真的孩子上课专注力强，越发沉稳，上课能跟着老师的思维，积极发言；专注力差的孩子，上课喜欢走神，作业错误率高，做事懒散，丢三落四、无法独立完成作业。
4. 常见问题：作业抄袭，缺少独立思考能力；上课走神、做作业时无法安静、错别字很多，书写潦草，或看似“勤奋”但效果不佳。

小升初关键时期，思维品质、专注程度直接影响初中的学习能力。

**二、语文学习中的专注力培养策略**
1. 课堂层面——教学调整

早读：我会提前到校，把需要记忆的知识点写的黑板上，学生当堂完成，当堂反馈；所以希望孩子能早一点到校，8:20来的已经做完讲完了。
教学：每15分钟切换活动（讲解→小组讨论→随堂练习），减少疲劳感。

作业：默写本 课作 补充习题、大练、小作、大作、阅读理解专项训练；

2. 家庭层面——给家长的建议
 建立纯净的学习环境，减少干扰源：孩子学习时，避免送水果、问话或手机放在视线内。

不用暴力沟通：道而弗牵则和，强而弗抑则易，开而弗达则思。

大脑分为理性脑、中间脑和原始脑，为什么有的孩子道理都知道，就是不愿意去做，因为中间掌管情绪的中间脑（边缘系统）没有打通，如果孩子的情绪状态不佳，学习效率和记忆力就会很差，相反，如果孩子处于阿尔法脑电波，比较轻松愉快，学习效果就会事半功倍。家长催促责备孩子，会使孩子的情绪受到影响，心烦气躁，大脑处于β脑电波状态，学习效果自然不好。

所以，家长的沟通策略应该是：温柔的坚持，沟通时客观描述事实，不加评论；表达自己的感受，不说想法；说明自己的要求，不要问责；提出自己的请求，不是命令。
 限时任务法：用沙漏/计时器完成作业（如“25分钟完成这页练习，休息5分钟”），逐步延长专注时长。

“一次一事”训练：避免边听音频边写作业等“多任务并行”，培养深度思考习惯。
**三、提升学习力的关键方法**
1.基础能力：
 基础薄弱的孩子，默写经常不过关，要做的是巩固书本上的词语表、理解性记忆必背古诗词；经常滚动复习；

1. 提高阅读能力:

每天静下心来阅读整本书，至少读完整的一个章节，阅读不但可以拓宽知识面，丰富积累，更重要的是，阅读是最平民化的提高思维能力的武器。阅读时，大脑要根据文字进行思考和想象，这是视频和游戏都无法替代的思维过程。

其次，所有的教育都无法替代自我教育的作用。阅读恰好是主动接受甚至寻求知道的学习过程，是一个愉悦的受教育过程。中小学生的阅读量是9年4000万字，也就是400本书，大约一年要读45本书，一周要读完一本书。

阅读能力，直接关系到孩子的读题能力，对于目前课改后，题目普遍比较长，情境多的情况，理解能力底下的孩子，很多孩子连题目都无法读懂。举例：这次的区测习作题：记忆中的（ ）

班级里也推出了孩子喜欢阅读的《荷香书单》，家长要给予配合，给孩子购买合适的书籍，提高孩子的阅读能力。

每日三个一：早晨利用大脑最清醒的黄金时间，早读十分钟，背诵难记忆的内容；听一听三分钟新闻，用一句话概括；睡前可以背诵一段优美的好词好句，利用大脑的海马体特点，增强记忆力。（要求：背诵的时候先要大声朗读，朗读可以通过眼睛、耳朵、嘴巴、大脑多器官协同，更加有利于神经元的发展，提高大脑的记忆力和思维力。）

每周至少做1-2篇阅读理解，提高审题能力和答题水平。

1. 提高孩子的高阶思维水平

复述练习：读完一篇文章后，可以让孩子用三四句话，把主要内容写下来；或回家问一问孩子，今天课堂上学到了什么，家长可以当学生，让孩子为你讲解题目，当孩子把知识点说出来的时候，他才是真正理解并掌握了。这样做还能提高孩子的课堂专注力。

睡眠与运动：每天保证9小时的睡眠，晚上不玩电子产品；

坚持跳绳、跑步等锻炼，锻炼孩子的大脑及坚持不懈的毅力。

结束语：

六年级是孩子掌握学习方法，提升注意力的黄金时间，家长只有坚持不懈，家校合力，才能让孩子行稳致远，让我们多一些耐心和方法，静待花开。