

专注力训练学校 义乌上知教育 义乌专注力训练

产品名称	专注力训练学校 义乌上知教育 义乌专注力训练
公司名称	义乌市上知思维培训部有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	义乌市北苑街道春华路264号上知教育
联系电话	18158362123

产品详情

【全优学能课堂】上知教育为大家分享如何提高孩子注意力：

- 1.逐渐延长专心时间。如果孩子只能专心10分钟，家长可以鼓励他“要不要再延长5分钟”，慢慢可以延长到15、20分钟。可在书桌前放定时器或闹钟，帮助孩子了解自己目前的“定力”。
- 2.写笔记、划重点。读书时写笔记、划重点、念出声来，都有助专心。
- 3.让大脑喘口气。洪俐瑜说，人要一直保持专心很容易觉得累，因此，要让孩子每读书半小时到40分钟，就起来活动5~10分钟。台北教育大学兼任教授王淑俐也建议父母，与其要求孩子在书桌前坐得久，不如要求他们有效率：在有限的时间内，把该做的事做完、做好。

【全优学能课堂】上知教育为大家介绍：

升入小学后，孩子与他人交往的范围和机会更多了，掌握一定的交往技巧显得更加重要。

幼儿园里丰富的集体活动、小组讨论是提高孩子表达能力、学会如何处理冲突的好机会，家长要鼓励孩子多多参与；

课余时间，家长可以带孩子去公园、超市等公共场合走走，帮助消除他们对陌生人的畏惧心理，在待人接物等方面做出正确的，让孩子学会正确表达自己的需求，变得更加文明有礼貌。

【全优学能课堂】上知教育为大家介绍如何提高孩子注意力：

- 1.少使用电子产品。洪俐瑜指出，计算机、电视、电玩虽不会直接导致注意力不集中，但孩子习惯了充满声光的刺激，就不易静下来品尝书本的知识。所以要尽量让孩子少接触电子产品。

2.保持好心情。大脑中负责注意力与情绪的部位接近，情绪会直接影响注意力。成年人如果情绪低落、烦躁、沮丧，就很难集中精神，孩子也是。因此，家长在关注孩子学习的同时，更要多关心孩子的情绪，帮他们排解抑郁，孩子的学习才更有效。