

上课不走神 低年级孩子实用又简单的集中注意力方法

产品名称	上课不走神 低年级孩子实用又简单的集中注意力方法
公司名称	福建中科多特教育投资有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	福建省福州市鼓楼区洪山镇杨桥西路155号华晶楼四层401
联系电话	4009996098 13459116821

产品详情

孩子的注意力难集中，如果想让孩子养成集中精力的习惯，多特儿童专注力有以下几点建议：

1、整个家庭都有学习氛围

最好在孩子一年级和二年级的时候，爸爸妈妈在家建立一个安静的学习氛围。到晚上规定的学习时间就把大灯关掉，小灯打开，大家都在自己的桌前做自己的事情。孩子看到家里有学习的气氛，就养成了习惯。

2、正面的引导，永远不要“贴标签”

别总对孩子说你瞧你怎么就坐不住，你瞧你坐的什么样，坐不了几分钟就出去跑。这些话就是在塑造孩子，孩子脑子里就会形成我就是坐不住的孩子，我就是出去跑的孩子。应该换另外一种方式，正面的引导，经常说你瞧孩子，你做得多好多专心！你越说他就越专心，因为你给了他一个正面的形象。如果一个孩子玩电脑很专心，他就知道专心是什么感觉，我们把正面的东西描述得具体一点儿，把负面的东西慢慢地在孩子字典中去掉，这样孩子就能走正道了，不要把他看成病人。看成病人之后，家长的焦虑使孩子有了负面情绪，本来不多动也多动了。多接触正面信息，慢慢地孩子就会更阳光一点儿，而且更能够专心致志。

3、专心做事专心玩

注意力高度集中一段时间后，就要休息或换点别的内容，长期做一件事情就会疲劳，永远都处于不集中的状态。所以家长要计划一下学习时间，该集中学习时就集中，什么都不说，该玩的时候就不提学习的事，专门玩，孩子能控制自己，这叫好习惯。

比如说孩子写作业，计划一个小时做完，在这一个小时内就专心写，尽量不打扰孩子，不要一会儿敲门问吃不吃水果，一会儿送杯牛奶进来喝，孩子的注意力很大程度是被家长不规律频繁地打断下不集中的。低年级孩子，家长可以陪着做作业，发现孩子分心时轻轻敲桌子提醒，不说话也不责骂，一般好的注

注意力习惯在21天之后就能养成。

4、父母要有耐心，做好榜样

有个清华大学的学生告诉我，他上幼儿园的时候老师就对他母亲说你的孩子跟人家差多了，坐不住，人家能够坐半小时，你的孩子才能坐十分钟，妈妈听了当然很伤心了。回来以后孩子问妈妈老师怎么说的，妈妈笑着说老师夸你了，说你过去只能坐十分钟，现在能坐半小时。孩子兴奋了，我能待的时间更长一点儿，下次坐的时间就比第一次坐的时间更长一点儿。妈妈从来不拿他跟别人比，她觉得孩子原来只能坐半小时，现在能坐40分钟真是了不起，在不断的进步下，孩子最终养成了良好的学习习惯。这个故事很让人受启发。

专心做事认真听别人说话，要从家长自己做起，孩子跟你说话的时候手里千万别拿东西（特别是手机！），专心致志地听他说话，尤其是小孩子，从小形成这种印象，他做事就能专心。养成一个专心致志的好习惯，对孩子的一生都会有益。

多特儿童专注力，是中科院心理研究所儿童专注力项目合作机构，拥有中科院心理研究所专业科研力量，并结合国内外领先的心理学、教育学、脑科学理论，建立了以提升儿童专注力为目标、以发育儿童脑智能为根本、以引领智慧家庭教育模式为准则的权威儿童教育连锁机构。

一生受用、标本兼顾、以人为本，经过我们专业的系统训练，有效改善孩子注意力不集中、好动多动，上课走神、记忆力差、写作业慢、小动作多等问题，对学习好的孩子更上一层楼。对孩子来说，专注力就是学习力，专注力就是创造力！

搜索“多特儿童专注力”进入网站免费获取价值450元中科院心研所专业测评。

咨询网址：<http://www.zkdot.com>