

编者按

孩子上课做小动作不是小问题,注意力不集中,思路就跟不上老师所讲的内容,慢慢便会失去了听课的兴趣,学习成绩自然也受影响。家长要引导孩子发现学习的意义和乐趣,培养他的专注力,还要请老师帮忙配合,让老师在课堂上及时提醒,帮孩子尽快把心收回来。

# 和小动作说再见

专家观点

## 做时间的主人

榆次区实验小学 乔仁仁

作为一名小学班主任,经常被家长问到孩子的课堂表现。相信每一位小学老师都会在课堂上看到有一些同学玩橡皮铅笔、说话、传纸条、画画、折纸……其实,这些都是注意力不集中中的表现。

小学阶段是孩子们养成良好学习习惯的最佳时期。这个时期老师们会通过各种途径培养孩子们集中注意力,纠正他们的课堂行为,让他们能迅速适应学校生活。但是,总有一些孩子在课堂上做小动作、注意力不集中、心不在焉。短期来看,当学习内容比较简单时,这些孩子的成绩不会落下。但是随着知识难度的提升,这些孩子的成绩很有可能下降。而且当他们学不会新知识,注意力会更加不集中,长此以往,恶性循环,他们也许会被甩在后面……

那么我们可以做些什么来帮助孩子快速集中注意力,不做小动作呢?

首先,采用科学的方法来培养孩子的注意力。注意力严重缺失的孩子可以去相关专业机构或找专业人士去干预。情况不太严重的孩子我们可以自己做一些训练。比如可以从孩子感兴趣的事情入手,吸引他坚持一段比较长的时间。而且一旦达到预期目标,一定要让孩子尝到成功的喜悦。这样坚持练习,他会在一件事情上能集中更多甚至更久的注意力。

其次,引导孩子在做一件事情之前要明确目标。如果孩子连自己要完成什么任务都不知道,就会严重影响他的专注程度。目标明确,孩子可以对事情有一个完整的认知,从而帮助他更快地集中注意力去完成任务。

再次,要给孩子安排一个合适的学习环境。比如说孩子书房要简洁,去掉各种繁琐的容易分散注意力的装饰。无关的东西减少了,他的注意力自然会集中到要做的事情上来。

绘图  
斌礼

除此之外,还有很多好方法。比如,让孩子一次只做一件事情,玩玩具时要关掉电视机,做作业时不要放音乐。尽量不要唠叨和训斥孩子,让他感觉自己是时间的主人……

所以,亲爱的家长朋友,如果你从老师那里得知孩子课堂表现不佳,千万不能大意。要赶紧行动起来,找出适合的办法,帮助孩子提高专注力、集中注意力、不做小动作,让孩子成为自己的主人。

## 课堂上的小动作

芦秋水(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101245):我上课时不做小动作,可我的左右两边和后排的同学都在课堂上搞小动作。我左边的同学上课不仅不听讲,还在纸上乱写乱画。我右边的同学是个拆解小专家,一上课就拿着笔乱拆,好好的一支笔让他弄得报废了。我后面的的同学更不像话,以前总喜欢拿笔在我的衣服上乱画,还趁老师不注意拽我的头发。每当这时,我就转过头狠狠瞪着,小声警告:“下课我再收拾你!”下课后,我想找老师告状,但他毕竟还是小孩子,调皮一点也正常,所以每次想想就算了。

陆佳齐(进山中学 航2004班 小记者证号:S102331):“某某同学,你在那里干什么呢?注意听课,注意力集中在课堂上。”这几乎是每一位老师在课堂上最常说的一句话。对于不少同学来说,很难做到上课40分钟都集中注意力,所以经常有同学做小动作。就拿我的同桌来说,上课的时候非常“活跃”,一会儿转笔,一会儿看课外书,一会儿又东张西望,实在无聊得不行倒头便睡,直到老师严厉提醒,他才认真听一会儿。这一堂课下来,听课效率几乎为零。其他同学也有小声说话、传小纸条的,经常会被老师批评。唉,大家什么时候才能把这些小毛病改掉,集中注意力听讲啊。

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):有一次,我的同桌刚买了一套尺子,特别漂亮。上语文课的时候,她就偷偷把尺子拿在手里玩,没想到被语文老师发现了,而且将尺子没收了。课后,老师对我们说,以后学习用具只能买统一的或者最普通的,绝对不允许买这些花里胡哨的文具,这样上课就不会开小差,也不会影响我们学习了。

## 如何集中注意力

张浩珑(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101275):学习时间很宝贵,但有一些同学不珍惜,在课堂上传纸条、抠橡皮、玩笔、交头接耳……使本应该安静的课堂变得乱哄哄。对于这些状况,我们老师有妙招。只要看见做小动作的同学,他会立刻叫那个同学回答问题,如果答不上来,就站一会儿,让其他同学回答,再让他把听到的答案复述一遍才能坐下,如果还是说不出来,那就要站一节课喽!这个办法对我们来说可有用啦,让我们时刻都要注意听老师讲的内容。不过,要做到认真听讲不能光靠别人监督,还要学会控制和约束自己的行为。只有管住自己,才能收到好的学习效果。

白欣冉(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101249):我经常在课堂上见到有同学传纸条、折纸、画画甚至说话。但我从不做这些事情,因为我是班长,要以身作则,给同学们做个好榜样。有一次上托管课,我看有一个同学在玩,我悄悄对他说:“别玩了,再玩你就写不完作业了。”那个同学不但不理我反而玩得更起劲了。第二天,他因为没有完成作业被老师批评了,下课后他对我说:“对不起,我应该听你的劝告,以后你要经常监督我啊!”看这种办法有效果,我就让班里的同学互相监督,要求上课认真听讲、认真做作业、按时完成老师布置的任务等,现在同学们更信任我了。

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):有段时间,我的左右两个同桌成了好朋友。每次上副课时,她们都会传小纸条。由于中间隔着我,所以她们总让我帮着传,特别影响我听讲,于是我拒绝了,并且课后给她们讲了这样做的后果。从那以后,同桌不传纸条了,我们三个人又可以专心学习了。

小记者芦秋水的妈妈:我家孩子上课注意力特别集中,她的办法就是记笔记,边听讲边记笔记,这样就不会走神,还能把老师在课堂上讲的内容记录下来,便于以后复习,真是一举多得。大家也可以试试哟!

## 家长引导不能少

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:我家两个女儿一个稳重,一个活泼,课堂表现积极踊跃,紧跟老师教学进度,学习效率比较高。这一方面有性格的原因,另一方面在于后天的引导和培养。我的方法就是让孩子回家后给我讲当天的课堂教学内容,所以孩子上课就必须认真听讲,慢慢养成了高效的听课习惯。目前为止,她们成绩还算稳定,这和她们从小养成良好的听课习惯有很大关系。

小记者陆佳齐的妈妈:对于孩子上课的情况,我专门和老师沟通过。老师说,孩子虽然有时候也做小动作,但听课还算认真。另外,通过和孩子交谈,也可以判断出孩子上课注意力是否集中。比如她经常会讲一些同学们上课时的“趣闻”,那么她听课肯定不认真。为此,我经常和孩子谈心,告诉她上课专心听讲的重要性,如果能提高听讲效率,当堂消化老师讲的知识,学习就会变得轻松多了。看到孩子的成绩一直在进步,我知道孩子上课一定比以前认真多了。

小记者刘晓瑶的妈妈:我从两个渠道了解孩子的课堂表现,一是和老师多沟通,家校共育,关注孩子成长。二是认真查看孩子的作业,作业和测试都能反映出孩子的学习情况和课堂表现,如果发现问题,要及时予以纠正改进。

## 征稿启事

“996”本来是很多职场人的标签,但成年人的工作状态已经影响了孩子。《2021中国城市996儿童成长现状报告》显示,因为加班、创业打拼等原因,父母不能经常陪伴孩子,正成为中国城市家庭的常态。亲爱的小记者们,你的父母有时间陪伴你吗?你最想让他们陪你做什么?家长朋友,你每天能陪孩子多久?

截稿时间:6月9日