

孩子的专注力,是智力的五大要素之一。专注力是否足够好决定了孩子的学习能力,很多学习不好的孩子绝大多数都不是因为智力问题,而是因为专注力不好。

对于孩子来说,专注力指的就是他们能把视觉、听觉、触觉等感官集中在某一事物上,达到认识该事物的目的。现在很多年轻家长在孩子幼小的时候就开始关注专注力了。

破坏孩子专注力的5件事

经常听到老师对家长说:“你们家孩子的专注力不好。”家长就会说:“好,我回去管管他。”家长回来以后就对孩子说:“你怎么能专注力不好呢?你要专心听讲啊。”事实上这样说,是无效的做法。

因为对于孩子来说,他们的抽象思维能力还不是很好,并不能通过主观意志决定他们专注力的持久程度,所以家长要通过日常生活中的各种训练来对孩子进行专注力的培养。

但家长们因为不了解专注力的养成过程,所以通常会对孩子进行一些错误的引导,反而破坏孩子的专注力。以下这5种破坏宝宝专注力的事,看看你是不是经常做?



忽视孩子专注力发展的正常时长

一个4岁男孩的妈妈问我:“王老师,我家孩子一本绘本书都读不下来就跑了,连半小时都坐不住,这孩子的专注力太差了,怎么办呢?”

孩子究竟专注多久是正常的?首先,家长需要了解,孩子们并非在有学习能力之后,就可以集中很长时间的专注力去学习。通常1岁以下的婴儿集中专注力的时间不超过15秒,1岁半的孩子对有兴趣的事物可以集中专注力3分钟,2岁的孩子可以集中专注力7分钟,3岁的孩子专注力10分钟,5、6岁的孩子维持专注力在15分钟左右。

当孩子在一件事情上投入了10几分钟的热情关注,他就转移专注力到别处去了,这时家长要理解孩子的专注力时长原理,跟孩子做一些别的游戏。而不是强迫孩子继续专注这个游戏,要求孩子做更长时间。强制要求孩子维持更久的专注力,不仅会使孩子厌烦,还会破坏孩子的情绪状态,使得孩子专注力变差。

情绪化的表达使孩子内心产生不安

有些家庭中,父母亲的脾气不太好,经常争吵,或者想起来什么事情就对孩子训斥一番。这

时孩子在做自己的事情,摆弄玩具或读书的时候,冷不丁听到家长高涨的负面情绪,对孩子来说就是担心、恐惧的影响。

他们幼小的内心里是恐惧父母亲之间的争吵和对自已的训斥的,在这样的环境中,孩子不能集中精力去做自己的事情。

孩子的情绪稳定有助于专注力发展,孩子的情绪有赖于环境的稳定,环境的稳定需要家长的稳定情绪来维持。归根结底,家长是需要父母亲有持续稳定的情绪支持的。

否定或打断、忽视孩子的表达过程

还有的妈妈是这样的,当孩子试图对她倾诉一件事情的时候,她会不耐烦地说:“你说的这是什么?我在做饭,你不要说了。”打断或者忽视孩子的话,次数多了,就算再去问,孩子可能也不会讲了。因为在那一刻他有想表达的冲动,时间过去了,孩子就不想表达了。

孩子专注于向家长表达一件事的时候,他们的大脑在迅速地组织语言,试图向爸爸妈妈说清楚。这是孩子思维能力发展的重要过程,家长要充分重视起来。对孩子的表达保持关注、尊重的态度很重要。

以自己的做事规则去要求孩子

还有一些妈妈是这样的:“宝宝,这个积木应该这样搭才对。”“雪花片要按图纸拼才行,你这样乱插是不对的。”

无论孩子做什么事情、玩什么玩具,都要按照妈妈的“要求”做才行。时间长了,孩子做事的主动性就越来越少,创造力、自信心也被破坏掉,孩子在做事的时候,无论游戏还是学习,都想要依赖妈妈、寻找妈妈的要求和答案才能做。孩子专心于寻找妈妈给的答案,就做不到自己专注于用自己的方法去完成一件事情了。

相信孩子自己动手的能力,依靠孩子自身作为游戏和学习的主体,才是教育孩子的正解。

用吃饭、喝水等事情打断孩子

当孩子专心玩拼图的时候,家长在一旁不停地“宝贝喝水吧”“宝贝吃点水果”……我们可以和孩子约定好,做某件事情可以用多久,可以在快到期时提醒他:“还有几分钟我们就要吃饭了哦。”而不是在孩子集中精力做事的中途屡次打断。

重视孩子的专注力,是很好的想法,家长朋友们要学一点孩子专注力发展的一般规律,在日常生活中以恰当的方式带孩子,避免孩子的专注力缺失在家庭教养环境中。

文/王晶(国家二级心理咨询师)
原文刊载于《北京青年报》