

培養聰明孩子 需提高注意力



學習中最需要的是注意力,世界記憶大師都認為,注意力是記憶力產生的必要條件,沒有注意力,就沒有記憶力。

注意力的好壞直接關係到孩子的學習效果,學習好的學生注意力一定集中,注意力水平一定高,學習不好的孩子,注意力一定不好,所以從小提高孩子的注意力級別極其重要。

人的注意有兩種,一種是無意注意,這種注意是無意識的,看到什麼新奇的事物,就會引起注意,並不需要意志和毅力。另一種是有意注意,這是一定的目的,需要一定的意志維持的注意,它是有意識的。無意注意是級別最低的注意,是一種人的原始狀態,不帶任何目的和目標性的,當我們在街上散步,所看到街上的一切都是無意注意的結果。

而孩子的注意力的集中與否都有哪些表現呢?一、上課集中注意力時間短,經常東張西望,說話或做小動作。二、不能聽從家長或老師的指令。一件小小的事在他反應強烈,情緒激動,並好長時間平靜不下來。三、寫作業速度慢,別人一個小時就能完成的作業,他們要拖到3-4個小時。四、行為較為急躁衝動,不能推遲其需要的滿足。五、不喜歡閱讀文字書,尤其是篇幅較長的書。經常愛看漫畫書,並樂此不疲,顯得與自己年齡不符。六、作業質量不穩定,作業中掉字、錯字、錯符號,抄錯得數等等經常發生,甚至牛頭不對馬嘴。

在瞭解了注意力不集中的表現之後,再來看看那些因素會引起孩子的注意力不集中呢?

首先,父母對孩子呵護過度,任何事情都幫孩子代勞。久而久之,就會使孩子產生嚴重的依賴心理,什麼事也不用自己去,也不想自己做,逐漸變為一個“懶惰”的人。而懶惰的人是最沒有意志力的。而一個注意品質好的人,很大的成分是需要意志力的配合才能集中精力。像科學家在實驗室、在計算時,就必須要全力集中,還要配合以堅強的意志力。所以,呵護過分的孩子沒有意志力,也就難於培養出持久的注意力。

其次,忽視身體運動的訓練。在大運動中,孩子的各部肌肉、神經和感官都要相互配合,才能完成想要做的動作,也就是訓練協調能力和平衡能力。如孩子跳繩或跳舞時,動作的配合都要經過大腦的指揮才行。精細動作比如在折紙時,孩子的眼睛和手都要配合起來,才能摺好紙。這就叫“感覺統合”。

再次,看電視過多。對於注意力來說,電視是殺手。美國的科學家經過研究發現,小時候看電視越多的孩子到了上學時,注意力不集中的比例越大,甚至感覺是電視的刺激強度過大而重新佈局了大腦。

孩子的注意力並不是天生的,是可以後天培養的。所以這就要求家長和老師應在生活中時刻注意鍛煉培養孩子的注意力,比如有些活動對集中注意力很有好處,日本腦科學家川柳愛義提出的大腦3分鐘氣功人靜法。它是這樣進行的:讓孩子端坐凳上,身體挺直,雙目平視,雙腿垂直於地面,雙腳平放。然後雙目微閉,凝神靜息,摒除雜念。每天一次,每次3分鐘。它的作用是調節大腦功能。另外,家長要給孩子創造一個豐富的環境,讓孩子可以觀察、遊戲、製作。也可以讓孩子聽有趣的故事,在聽的過程中,培養注意力的專注和持久。

最近,我在天馬課後學校和孩子們玩了多種培養注意力的遊戲,效果非常好。我希望與廣大家長朋友分享。第一、數數遊戲。一種在心理學中用來鍛煉注意力的小遊戲。在一張有25個小方格的表中,將1-25的數字打亂順序,填寫在里面,然後以最快的速度從1數到25,要邊讀邊指出,同時計時。每天可以玩一遍。第二,就是讓別人出一組數字,如5473869,你就重複它,可以從七位數字開始,當你感覺容易對付了,便升到八位,再升到九位,當升到十二位,便不要再升了。每天只能升位一次。你可以將這個遊戲每天“玩”10分鐘左右,共玩一個月左右”。效果相當不錯。還有如學廣播,聽口令遊戲,玩撲克記憶遊戲,乒乓球干擾遊戲等等都對提高注意力有顯著的效果。(崔暉)

如何幫孩子克服嫉妒心理(上)

和大人們一樣,孩子也會嫉妒,而且他們的嫉妒心理往往更加強烈且奇特。當孩子發現別人那兒有自己想要的東西的時候,無論是相貌、玩具、老師的表揚,甚至是家長的關注,他們的內心就會有一種小小的嫉妒油然而生。怎樣幫助孩子克服這種衝動呢?

由於家里還有個哥哥,九歲的虎虎總覺得爸爸媽媽不喜歡自己。無論是外出遊玩、生日派對還是跟媽媽在一起的時候,他老是抱怨爸爸媽媽偏心。當媽媽解釋自己花了很多時間和他一起玩或者他做了哪些錯事而哥哥卻沒有時候,虎虎就撇着嘴說哥哥有的玩具自己卻沒有或者強調哥哥曾經犯的錯而自己卻很乖。

很多孩子都有虎虎這樣的心理,有些家長認為這種表現會隨着孩子年齡的增長而自然消失,但專家指出,過分的嫉妒會影響孩子正常的心理髮育,使他們在自己與別人的對比中感到自卑,妨礙孩子自信心和自尊心的建立,因此家長應該在孩子達到上學年齡之前教會他們如何克服這種情緒。下面就讓我們來學習如何幫助孩子減少

嫉妒心理,以及當孩子的小腦瓜被嫉妒所佔據的時候如何平復他們的情緒。

注意孩子的暗示,並表示同情。孩子很難控制自己的情緒,但對於家長們來說,觀察孩子的行為方式、掌握孩子的情緒趨向卻並不難。當孩子嫉妒心理爆發的時候,他們的行為經常會出現相應變化,比如搞破壞、哭泣或者說嫉妒對象的壞話等等。有時候,嫉妒心理也會反映在孩子的心理和身體方面,如胃疼、難過、焦躁、情緒低落或者沒有幹勁。這時候,家長需要對孩子表示同情和理解,並幫孩子把他們的想法說出來。比如,爸爸帶着5歲的女兒玩鞦韆,站在一邊的3歲的兒子委屈地要哭,這時候媽媽就可以說,“看,爸爸一直陪着姐姐玩,把我們都冷落在一邊了,這真不公平,對不對?”如果孩子表

示同意,家長就可以告訴他這種感覺就叫做“嫉妒”——“我知道你覺得嫉妒,是不是?不過這沒什么的。”家長的理解可以安撫孩子的情緒,因為這種時候,孩子們更需要的往往不是慾望的滿足,而是家長耐心的傾聽,以及對他們內心感受的肯定。

讓孩子知道大人也會嫉妒

顯然,嫉妒是一種負面情緒,但我們有必要讓孩子們瞭解,即使是他們尊敬的爸爸媽媽也會有嫉妒的感受。我們可以告訴孩子,當寶寶和爸爸在一起親親熱熱的時候,媽媽也會嫉妒爸爸,但是媽媽不會因此而亂發脾氣或者感到難過。或者舉出自己小時候的故事,告訴寶寶自己也有過同樣的心情。比如,當虎虎抱怨自己不能和哥哥一樣參加跆拳道班的時候,媽媽就告訴他自己小時候也有過同樣的經歷,但是這種情緒是可以克服的。“知道嗎?我上小學的時候,爸爸媽媽從來不準我在街上玩,但鄰居家的姐姐卻可以在外面一直跳皮筋到天黑!你說多不公平!”這個故事讓虎虎明白原來媽媽也嫉妒。隨後媽媽告訴,任何一個孩子都不可能得到和別人完全相同的待遇,因此必須學會接受。(未完待續)



遠離育兒五大誤區,讓教育更有效

教育孩子是一件辛苦的事情,如果沒有找到正確的方法,將會使教育更加艱難。在教育孩子的過程中,很多家長都不自覺地陷入了教育的誤區。如何來避免這些誤區,需注意如下幾點:

一、要引導,不要嘮叨。

引導是指心平氣和地幫助孩子認識問題,找出解決辦法,是家長髮自內心智慧的教育方式。這對孩子也是一種愉快的樂於接受的體驗,讓孩子在潛移默化中慢慢改變。而嘮叨,其實是不懂交流的表现。給孩子講一些大道理,生硬地讓孩子如何做,不僅會讓孩子無所適從,而且慢慢也會激起他們的逆反心理。

二、要人情味,不要打罵指責。

這里的人情味,其實是指小孩對父母的依戀和信任。小孩也有情感,更脆弱也更敏感,大人不斷的打罵指責會讓孩子幼小的心靈受傷,從而失去對父母的信任。如何增強父母與孩子之間的人情味?其實就是要讓孩子在父母這里找到溫暖和安全感。有些父母平時忙於自己的事業,很少花時間陪孩子,也不去關心孩子的情感需求,但是一旦知道孩子做錯了事情考試考砸了,立馬就是打罵指責。父母認為這樣就是在關心孩子,殊不知這樣的教育方式

只會讓孩子與父母之間的隔閡越來越大,父母要達到自己的教育目的,將會越來越難。

三、要意見統一,不要自亂陣腳。

很多家庭在教育小孩的事情上都處於比較矛盾的境地:想對孩子嚴格,又怕傷着孩子。於是,“一人唱紅臉,一個唱白臉”的現象很多。父母認為,這樣一方面孩子也教育了,心靈也安撫了,兩全其美。幼教專家指出,這樣是不可取的做法。父母雙方甚至一個家庭不明確的教育方式會讓孩子無所適從,不能很好地認識到父母真正的教育意圖,所以也不能明確自己的行為準則。有些家庭年輕一輩和長輩在教育小孩的觀念上有衝突,在教育孩子時甚至會發生互相反駁和指責的事情,這樣對孩子的健康教育是尤其不利的。應該先統一家庭的教育觀念,然後再對孩子進行教育,這樣才能收到理想的效果。

四、要以事論事,不要翻舊賬。

孩子做錯了事情,父母最好單純地對這件事發表看法,不要翻出以前的舊賬。比如,孩子在玩遊戲時不小心摔倒了,媽媽生氣地說:“你怎么搞的,每次都摔跤,上次把頭磕了,這次又把臉划了!”這樣說,一方面會加強矛盾衝突,使孩子的情緒激烈化,錯失

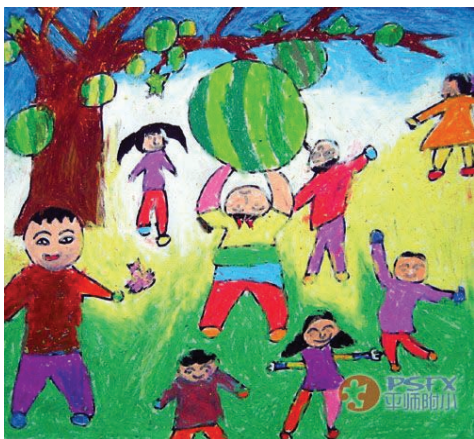
教育的時機。而且也會加重孩子的心理負擔,認為自己總是做錯事情惹媽媽生氣。長期下去,會影響到孩子對自己的認知,養成做事瞻前顧後,膽小慎微的性格,對孩子的健康發展也是非常不利的。

五、要公正對待,不要拿孩子當出氣筒。

家長不能因為孩子是自己生的,就把孩子當作私有財產來看待。心情好的時候對孩子百依百順,心情不好的時候對孩子惡語相向,發泄心中的不滿。這樣不公正地對待孩子,容易導致孩子與父母感情的疏遠,從而給父母的教育增加難度。同時,父母拿孩子當出氣筒,嚴重損害了父母在孩子心中的形象,對孩子的情感形成很大的傷害。很容易養成孤僻、敏感、叛逆的性格,對孩子的發展尤為不利。所以,家長必須糾正這種錯誤的做法。



4歲是孩子學畫的最佳時期



4-9歲兒童想像力最豐富,是開始學畫的最佳時期。如果不經過兒童早期繪畫培訓,人的繪畫水平將永遠停留在六七歲水平。別用成人眼光看兒童畫

常有家長教孩子畫畫時,用成人眼光看兒童畫,妄加評論,過分挑剔,將限制兒童想像的空間,使兒童對畫畫產生畏縮和厭煩情緒。

家長應學會欣賞兒童畫。兒童畫中不應有成人筆跡,畫面工整、乾淨,反而有做作的感覺。另外,要求構圖飽滿,色彩運用大膽,要有主體事物。別用臨摹和簡筆畫教材

孩子學畫,家長不要買臨摹課本,也不要買簡筆畫教材。簡筆畫要求線要直,圈要圓,模式僵化,不符合兒童畫的特點。少兒美術沒有對錯、好壞,只要有特點,就應肯定和鼓勵。

家長應有意識地讓孩子學會觀察,如建築物的造型、顏色等,讓孩子發現生活中的美。3-6歲的兒童,美術教育以撕紙折紙、剪剪畫畫為主,讓他們感到愉悅,增加興趣。7-10歲的孩子,則主要灌輸繪畫背後的人文、地理等知識,豐富想像力。



保險服務一條龍

(216) 280-1601

承辦各類保險和財富增值服務 讓我為您獻上忠誠、快捷及即時的保障

汽車、房屋、商業、醫療、人壽

The policy you purchase and corporate servicing are available only in English

AMERICAN FAMILY INSURANCE

All your protection under one roof

© 2007 American Family Mutual Insurance Company and its Subsidiaries

Home Office - Madison, WI 53783 . www.amfam.com



李文淨珊

Amy C Lee Insurance Agency

5241 Wilson Mills road, Suite 32

Richmond Heights, OH 44143

Office : 440-646-9041

Fax : 440-646-9061

ale3@amfam.com

003730773 08/07