

浅谈如何培养幼儿的专注力

肖林容

(青川县青溪正泰幼儿园 四川 广元 628100)

【摘要】 专注力是幼儿发展的重要因素,良好的专注力能为其终身学习和成就事业奠定良好基础。而活泼好动、好奇心强是幼儿的天性,这有利于幼儿的多面发展,但同时也对幼儿的专注力提出了很大挑战。本文研究了如何扬长避短,培养幼儿专注力的方法和措施。

【关键词】 幼儿;专注力;培养措施;研究

俄国教育家乌申斯基曾经说过:“注意是学习的门户。”一切来自外部世界的刚刚进入人的心灵的东西都要从那里通过,门开得越大,我们学到的东西就越多。而一旦专注力涣散了或无法集中,这扇门户就关闭了,一切有用的知识信息都无法进入,对幼儿来说也是如此。幼儿的一切智力活动,甚至一切心理活动都必须有注意参加才能得到发生、发展和形成。但注意力难以长时间集中是儿童的一个共同心理现象,年龄越小注意力就越不容易集中。引起幼儿注意分散的原因很多,主要有以下几种:

一、幼儿注意力分散的原因

(一) 无关刺激的干扰

幼儿注意以无意注意为主,一切新奇多变的事物都能吸引幼儿的注意,干扰他们正在进行的活动。例如:教师的布置过于花哨,更换的次数过于频繁,环境过于喧闹,教师的服装过于新奇,都可能影响幼儿的专注力。实验表明,让幼儿自己选择游戏时,一般以提供四五种不同的游戏为宜。提供太多的游戏,幼儿既难选择,也难集中注意玩好。

(二) 疲劳

幼儿神经系统的耐受力较差,长时间处于紧张状态或从事单调的活动,便会引起疲劳,出现“保护性抑制”,导致注意力涣散。造成疲劳的另一个原因是缺乏科学的生活规律。有一些家长很不重视幼儿的作息制度,晚上让幼儿看很长时间的电视,和家长一样晚睡,第二天就因睡眠不足而迟到,而且上课也没有精神。

(三) 教学内容、方法不符合幼儿特点

教学内容过难或过易,难以调动幼儿的积极性,都不能引起幼儿的注意,教学方法过于呆板,幼儿不感兴趣,教学过程缺乏变化等,都可能造成幼儿专注力下降。例如:教幼儿学唱歌曲,如果只是一味的让幼儿反复的跟着教师唱,那么,幼儿会觉得形式太过单一,没有新鲜感,注意力很容易涣散。一个教学活动激发不了幼儿的兴趣,教学效果就不会理想。但是,如果能用游戏的方式进行教学的话,那么效果就会不一样,教学时可以和幼儿进行互动,或是借助图谱,效果都是不错的。

(四) 目的要求不明确

有的时候教师对幼儿提出的要求不具体,或者活动的目的幼儿不能理解,也会影响幼儿的专注力。幼儿在活动中经常因为不知道干什么,而左顾右盼,注意力转移,影响其积极从事相应活动。

(五) 注意不善于转移

由于幼儿注意的转移品质还没有得到充分的发展,因而不善于依照要求主动的调动自己的专注力。例如:幼儿刚刚看完一集精彩的动画片,可能长久地受到一些精彩内容情节的影响,注意就很难迅速的转移到新的活动上去,所以在进行新的活动时,他们还会“惦记”之前的活动而出现注意分散现象。

二、培养和提高幼儿专注力的策略和方法

(一) 让幼儿积极参加游戏活动

游戏是幼儿最基本的活动。在游戏中,幼儿不仅心情愉快,兴趣浓厚,心理活动处于积极状态,而且往往是目的、任务明确,所以游戏时幼儿的注意很容易集中。前苏联的比都霍娃做了这样一个实验:要求幼儿把各种彩色的纸条分别放在颜色相同的盆子里,比较在游戏中与单纯完成任务的情况下幼儿的注意,结果发现,在游戏中,4岁幼儿可持续22分钟,6岁幼儿可坚持71分钟,而且分放纸条的数量比单纯完成任务时多50;而在单纯完

成任务情况下,4岁幼儿只能坚持17分钟,6岁幼儿只能坚持62分钟。因此应让幼儿积极参加游戏活动,在游戏中教导幼儿集中注意地观察,区别物体的各种各样性质,训练儿童的注意。

(二) 明确活动目的,发展幼儿的有意注意

有意注意是一种有预定目的并需要一定意志努力的注意,在注意活动中占主导地位,是一种最有效的注意,要培养这一注意,必须首先使幼儿明确任务,能控制自己的行为,使孩子能不断积极、主动、自觉地保持注意。当然,我认为家庭的整体氛围和家长的言传身教对孩子的专注力养成有着极大程度的影响。如:家长可以有意识的在家陪伴幼儿画画、阅读绘本、学习乐器、按时浇花等。

(三) 培养广泛而持久的兴趣

人在做自己感兴趣的事物时,总会很投入、很专心,小孩更是如此。孩子对事物的兴趣越浓,其稳定、集中的专注力就越容易形成。培养儿童的兴趣,可采取诱导的方式。例如:培养儿童的识字兴趣,可以利用幼儿喜欢听故事的特点,给幼儿买一些有文字提示的图画故事书,让幼儿一边听故事一边看书,引发幼儿的识字兴趣,然后用卡片、积木教孩子拼、认一些简单的象形字,从而使幼儿的专注力在有趣的识字活动中得到培养。

(四) 引导幼儿进行观察,提高专注力

要提高专注力,必须培养孩子观察事物的能力。观察力越强,专注力越高。培养儿童的观察力,必须首先培养儿童观察的兴趣,应为儿童寻找使之好奇的事物进行观察训练,引导其细心观察,并掌握观察方法。如从简单到复杂,由局部到整体,由表及里观察事物。在观察过程中,向孩子提出问题,引导他思考,使他逐步认识到事物的本质,例如:观察图形里隐藏的东西;找出两幅画的相同点、不同点等等。

(五) 建立有规律的生活学习制度

体质不好,作息不规律是分散专注力、影响注意效果的两个重要因素。为此,必须让孩子有规律的学习和生活,保证孩子足够的睡眠,能按时起床、吃饭、睡觉等。同时,还应鼓励孩子积极参加体育活动,增强体质,调节神经系统功能,为专注力的发展奠定良好的生理基础。注意也表现在人们的日常生活和劳动过程中。利用日常活动和各种劳动培养孩子的专注力,不仅可以提高孩子注意的目的性、全面性,而且可以提高孩子做事的能力,养成积极参加劳动的良好习惯。

专注力的培养对于幼儿今后的学习、生活和成长都具有重要的意义。它是一切学习能力的根本,是影响孩子学习成绩提升的最关键因素;专注力是最重要的智力因素,是记忆力、想象力、思维力、观察力的准备状态;是大脑进行感知、学习、思维等认知活动的基本条件。但专注力不是天生的,而是一种习惯,是需要后天培养的。培养幼儿的专注力不仅仅需要老师和家长的督促,更加需要幼儿坚持不懈的努力和持之以恒的意志力。作为一名幼教工作者,我们要积极地改善自己,提高自己,了解每位幼儿的个体差异,因材施教,积极培养幼儿良好的注意习惯,促进幼儿的专注力进一步发展。

参考文献

- [1] 马珍. 探析在区域游戏中小班幼儿专注力的培养策略[J]. 考试周刊, 2017, (84): 163.
- [2] 胡静. 在区角学习活动中培养幼儿专注力的有效策略[J]. 创新时代, 2017, (4): 52-54.