

小学生上课注意力不集中的原因分析和对策研究

钟玉婷

(合肥市少儿艺术学校)

[摘要]研究表明,上课注意力是否集中对于学习效率有非常显著的影响,尤其是对小学生而言,上课注意力的集中对学习效率的影响更加明显。由于诸多因素,很多小学生上课容易走神,注意力难以集中,导致学习成绩下降、认知缺陷等问题,本文研究了影响小学生上课注意力的因素,以及小学生上课注意力集中的表现与作用,并针对现存的小学生上课注意力不集中问题提出了相应的应对策略,望能对提高小学生上课注意力有所帮助,切实提升小学生学习效率。

[关键词]小学生教育;注意力;问题;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.141

一、引言

课堂是小学生获得知识和实现身心成长的最重要的场景之一,课堂学习效率对小学生的成长有着非常重要的影响,但是由于很多因素,导致小学生上课注意力难以集中,上课效率低下,并长远地影响着他们的心理、社会能力等方面的成长。针对注意力的涵义,有国外学者定义其为人对一定事务指向或集中的能力。注意力能够帮助人专注于一项事物而排除身边其他事物的干扰,达到提升效率的作用。注意力不集中是小学生上课最常见的坏习惯之一,这种坏习惯不仅会影响到小学生学习的效率,影响学习成绩,还会渗透到小学生生活的方方面面,让他们从小就产生丢三落四、三心二意等不好的生活习惯,以及可能导致其在社会认知、情感方面的成长缺陷,影响到他们日后的学习发展、家庭和社会生活。因此,提升小学生上课注意力,改善注意力不集中的现象对于小学生学习效率的提高、良好行为习惯的培养等方面都具有非常重要的意义。

二、导致小学生注意力不集中的因素

(一)小学生大脑发育不完全

小学时期处于大脑高速发展时期,在这个阶段,小学生的大脑还没有发展完全,大脑中和注意力有关的部分直到小学结束时期才发展完全,因此,由于大脑发育的问题,小学生天然就面临着容易注意力不集中的问题^[1]。另外,注意力还跟学生的年龄阶段、个性等方面有关,因此教师在提升学生注意力时也需要加强辨别,因材施教。大部分教师通过实践认为适当地在课堂中给予学生一定的休息时间能够帮助学生提升注意力。对于年级较低的小学生来说,他们注意力的稳定性很差,很难长时间对一件事情保持高度兴趣,一旦有其他因素出现时,他们的注意力往往很容易就发生了转移,另外他们的注意力集中性也具有多变性,受到情绪、环境等多种因素的影响,很难在不刻意引导的情况下保持长时间的高度注意力集中。

(二)沉溺于生活诱惑

随着中国居民普遍生活水平的提升,电视、电脑、手机在家庭中普及,小学生面对的生活诱惑无形中增加了许多,由于部分家长缺少对孩子的正确引导,导致他们从小接触这些电子产品并沉溺其中,无心学习^[2]。不仅如此,过度的沉溺虚拟世界不仅会影响小学生学习注意力还会影响他们的身体健康以及生活自理能力。内容丰富的视频、游戏,不断变换的场景和色彩,很容易让小学生沉迷其中,降低他们

对生活细节的感受,削弱其注意力集中的能力,导致小学生课堂走神、心不在焉的现象产生,影响其学业和长远发展。另外,大量的接触电子产品占据了小学生大量的课外学习时间,导致他们课外阅读能力的降低,注意力得不到良好的锻炼,更加加剧了课堂中注意力不集中现象的产生。

(三)家庭因素

很多家长缺少对孩子注意力的保护和引导,缺少为孩子创建良好学习环境意识。很多家长认为孩子学习是教师需要关注的问题,自己只需要关注孩子的生活和成绩即可,这是非常错误的想法。小学生除了在学校,身处最多的环境就是家庭,如果家庭没有一个良好的学习环境,孩子很容易养成注意力不集中的坏习惯。调查发现,很多家长在孩子学习时不会刻意避免噪音的产生,在客厅看电视或闲聊的声音很大,导致孩子无法集中思想完成课后学习。甚至有很多家长会将社交场所选择在家中,带领朋友在家聚会、打麻将等,严重影响孩子的课后学习。另外,还有部分家长打着爱的名义影响着孩子的注意力,在孩子学习期间时不时送吃送喝、问东问西,让孩子不停被打断、心烦意乱,静不下心进行学习^[3]。

三、小学生良好课堂倾听习惯的表现

(一)专注于发言者

小学生注意力集中最明显的状态就是会呈现出良好的倾听状态,专注于教师,眼睛能够跟着老师、看着黑板,也能够认真倾听同学的发言。认真倾听是课堂学习效率的保证,只有小学生时刻关注着教师的活动和讲话内容,他们才能够接收到教师所教授的知识点,才能够掌握课堂重点。但是由于注意力的难以集中,小学生往往很难长时间专注于发言者,经常会产生讲话、走神等现象。

(二)积极高效的互动参与

积极有效的互动是小学生良好倾听习惯的体现,也是注意力集中的表现之一,良好的倾听习惯能够帮助小学生锻炼注意力,约束自己集中精神做一件事情。积极高效的互动参与是小学生跟上课堂节奏的表现,只有小学生愿意并且能够体现出积极高效的互动,教师才能够保证学生的思想没有走神。

(三)良好的表情交流

教师在进行教学时要时刻关注学生的表情反应,并且主动和学生产生表情交流。表情交流是一种双向的交流,教师通过表情能够更好的吸引学生的注意力,保证学生认真听

课,不易走神,通过观察学生的表情,教师能够了解学生是否走神、是否对知识点存在疑惑^[5]。在课堂上良好的表情交流能够帮助教师更好地掌握课堂教学节奏,了解学生的学习情况,及时掌握学生心理变化,根据不同情况来把控学生的注意力,提升课堂效率。

四、小学生上课注意力集中的作用

(一) 提高学习效率

研究表明,上课注意力对小学生学习效果的影响很大,由于小学生学习的主要场所就是课堂,提高课堂注意力时保证小学生学习效率的有效方法。小学生提高上课注意力最显著的作用就是能够提高课堂效率。由于小学知识比较基础,对学生而言应用性要求不是很高,更多的是要求学生记忆,这非常依赖学生的高度注意力,只有学生保持高度注意里才能够在课堂上及时记忆、吸收、消化教师讲授的知识,才能够真正提高学习效率,在有限的时间里掌握更多、更牢固的知识。

(二) 降低管理难度

对于教师而言,提升小学生上课注意力是保证课堂效率和完成教学任务最重要的途径,由于小学生上课走神常常导致课堂内容无法及时吸收,并且部分学生由于注意力不集中常常会寻求周围同学的回应,想与他们闲聊,导致一个影响一片,又或者有一些学生会在课堂上睡觉,同样也会影响到周围同学的学习热情,一旦这样的学生多起来,教师对学生的整体管理难度就会提升,如果在课堂上一再提醒不仅会打断课堂节奏,也会无形中引起更多学生对走神学生的关注,容易导致更多学生注意力不集中。因此,提高小学生上课注意力也能够帮助教师降低管理难度。

(三) 形成良好学习氛围

小学生保持高度课堂注意力时,能够形成良好的课堂反馈,在课堂上保持与教师的良好互动,从而形成良好的课堂氛围,良好的课堂氛围能够感染和带动少数注意力不集中的学生,帮助他们将注意力转移到课堂中来,这样一来,课堂的整体效率就能够有所提升。注意力高度集中的小学生能够管好自己不受周边同学的影响,同时其专注地态度也能够影响到周围同学,形成良好的带动作用,教师必须及时调动学生注意力,帮助学生集中精神以此形成良好的学习氛围,提升教学效率。

五、提高小学生课堂注意力的策略

(一) 教师营造有趣的学习氛围

小学生由于年龄的限制,对自我的发展没有明确清晰的认识,因此自我要求也不会很高,如果一味地强制其学习,不仅很难起到良好的学习效果,甚至会引起他们地抵触情绪,因此,提升小学生课堂注意力和课堂学习效率最基础的方法就是要能够创建学生感兴趣的课堂,帮助小学生在有趣、愉快的氛围中进行学习,这样他们才能够自觉地、主动地参与到课堂中来,才能够保持良好的课堂注意力。小学教师必须抓住小学生的这一心理需求,对课堂的氛围进行有效的把握,通过与学生良好的互动调动课堂气氛,创设有趣的学习氛围,帮助小学生保持高度的课堂注意力。

(二) 教师引领学生积极展现自我

在课堂上,能够保持高度的上课注意力并且愿意积极主动地回答问题、表现自己的都是学习成绩优秀的学生,部分学习成绩较差的学生根本没有课堂表现的机会,因此很难在课堂上获得学习的荣誉感,逐渐被边缘化,自然就会对学习失去了兴趣,因此上课注意力也就难以集中。小学教师在教学过程中不仅应该关注学优生的表现,也应该给予学困生更多的关注和帮助,引导他们积极展现自己,获得学习自信心和荣誉感,调动他们对学习的兴趣,例如教师在课堂上提出一些简单的互动问题时可以将回答的机会给予学困生,回答之后给予他们表扬和鼓励,以帮助他们获得荣誉感和自信心,这样一来,学生愿意展现自我,课堂注意力自然也就集中起来。

(三) 教师科学地把握学生注意力高度集中的时间

有研究表明,不同年龄段的学生能够保持课堂专注的时间是不一样的,因此教师不应强求学生保持整节课的高度注意力,而应该顺应小学生注意力的波动曲线,给予他们一定的舒缓时间,高效利用学生注意力高度集中的时间,这样一来学生保持良好的注意力进行学习就不会太吃力,放松精神的现象也会减少很多^[6]。针对家庭作业,教师应该考虑到学生的注意力集中时间长度,不宜留太多的作业以降低学生的完成效率,如果作业太多,教师可以建议家长帮助学生分段进行,这样就能够更好地保障学生注意力,保证课后作业的完成效果。

(四) 做好课前导入,提高听讲注意力

小学生天性使然缺乏高度的自律性,在课间活动时往往会过度放松,上课之后还会对课间的游戏流连忘返,导致课堂注意力不集中。针对这种现象,教师应该采取措施将学生的注意力吸引回到课堂上来,最有效的方式就是利用好课前预备时间。教师在课前3分钟可以与学生分享一些生活趣事或讲一些有趣的故事,帮助学生注意力集中。并且在进行教学之前,可以做适当的教学导入,利用一些有趣的知识点相关的小故事将学生的心神收回课堂上来,帮助其保持良好的注意力。

六、总结

小学时期是学生夯实基础知识、获得对学习和最基础认知的关键时期,如果不能保证其在课堂上保持良好的注意力,不仅会影响到他们短期内的学习效果,还容易对他们的生活习惯产生影响,并且影响到以后参与社会的能力,因此,教师和家长必须加强重视,帮助小学生保持高度的上课注意力。

参考文献

- [1] 丁锦宏,潘发达,王玉娟,陈怡. 9~13岁小学生注意力对学业成绩的影响[J]. 交通医学, 2012, 26(06): 569-572+579.
- [2] 陆瑜兰. 提升低年级语文课堂上的注意力策略[J]. 学周刊, 2015, 09: 165.
- [3] 李雪飞,许朝进. 脑电生物反馈对正常小学生注意力的影响[J]. 软件导刊(教育技术), 2015, 14(04): 88-90.