

河南小孩子专注力培训模式

发布日期：2025-09-23 | 阅读量：22

睡前专注力训练活动：“呼吸玩偶互动游戏”对孩子来说，如果你对他说“请把注意力放在你的呼吸上”，这会比较难以理解和实施。但事实上，关注自己的呼吸是帮助孩子集中注意力，放松身心和培养创造力的一种非常好的方法。下面这个方法对孩子来说简单易懂，大家可以尝试看看：在孩子睡觉之前，让孩子平躺在床上，把孩子较喜欢的玩偶放在他的肚子上方。然后，让孩子关注他肚子上的玩偶随着呼气吸气而进行的上下运动。我们也可以通过告诉孩子“让小熊慢慢地下降，让小熊快地升起”，来引导孩子调整自己的呼吸速度和频率。挤压和放松，很多孩子在睡前都会“折腾”好一阵子。如果您也遇到这样的情况，可以尝试下面这个专注力活动建议，也许做完之后，孩子就可以安安静静地睡觉了！让孩子平躺在床上，闭上眼睛。然后请孩子绷紧全身的肌肉，保持几秒钟，然后放松身体。可以重复进行若干次，做这项活动时也要保持正常的呼吸节奏，这样能够使身体达到充分的放松。在我们的学习过程中，注意力是打开我们心灵的门户。河南小孩子专注力培训模式

提高小孩专注力究竟怎么做才好呢？1、一个安全舒适的玩耍区域，这是一个很简单却经常被忽视的问题，宝宝在哪里玩其实也会影响她的专注力。如果宝宝在玩耍的区域有可能的潜在危险，家长一直处于提心吊胆，一直在说“不可以”，那自然宝宝的专注力就一再被打断。因此，从宝宝出生开始，我们就要有意识地给她建立一个安全舒适的玩耍区域，这是锻炼宝宝专注力的基础建设。2、两岁以内不看电视/视频，很多研究都指出，电视/视频对儿童发展专注力有很大的危害。很多孩子可以对着电视一动不动半天，但科学家经过研究发现，这种状态下，孩子其实并没有主动地调动他们控制专注力的肌肉群，而是刺激过度的状态，简单说就是“目光呆滞、大脑放空”状态。3、简单、开放式的玩具，如果没有外界干扰，小宝宝天生就是愿意花很多时间专注研究一个简单的玩具或者物体的。他们拿到一块带花纹的布，会先仔细看花纹，然后再用自己的身体去实验一下，比如用嘴巴啃啊、挥舞啊、放头上啊、揉捏啊等等，可以玩上好一会。但由于现在很多玩具大部分都是声光电的，他们受到过度刺激反而变得容易疲倦，影响专注力。河南小孩子专注力培训模式专注力训练对孩子是非常重要的。

如何培养孩子的专注力？（一）充分利用孩子的好奇心，在这个世界上，有许多孩子未曾见过和未曾听说过的新鲜事物，以其独特的魅力吸引着好奇心强的孩子，引起他们的极大关注。因此，我们可以充分利用孩子的好奇心来培养专注力。（二）把培养孩子的兴趣与专注力结合起来，兴趣是较好的老师，人们在做自己感兴趣的事情时，总会很投入、很专心。对幼儿来说，他的注意力在一定程度上直接受其兴趣和情绪的控制。因此，我们应该注意把培养孩子普遍的兴趣与培养专注力结合起来。孩子对事物的兴趣越浓，其稳定、集中的注意力越容易形成。

专注力的提升方法：舒尔特训练法是较简单、专业、普及的注意力训练方法。每天坚持训练5

分钟，一定程度上可以改善孩子的专注力。舒尔特方格制作起来非常简单，在一张纸上画1cmX1cm的25个方格，随机填入1-25个数字。孩子用手指依次从1到25指出其位置，同时朗读出来。家长记录完成时间。平均时间为1格1秒，所以25格需要约25秒。开始训练时，达不到很正常，随着每天的练习，时间会越来越短。对于低龄儿童，可以从9格开始，逐渐增加到16格，再到25格。对于高年级的孩子，也可以通过冥想来提升专注力。冥想的目的是不只是让孩子专注于一件事，同时也是让他们排斥各种大脑中的杂念。有助于他们在学习或者做事时，能集中注意力，不受到外界或者大脑杂音的干扰。具体方法也很简单：找一个安静的环境，选择自己感到舒适的姿势坐下，闭上双眼，专注于吸气和呼气的过程。当有杂念时，让它自然的掠过。时间从1分钟开始，慢慢增加。良好的注意力会提高我们工作与学习的效率。

专注力是一个孩子未来取得良好成就的关键素质之一。儿童成功必备的能力包括能够投入并与人产生互动、专注于他从事的事物的能力。当一个孩子在他成长的过程中，如果专注力持续有困难，那么对学习的成效往往也有很大的负面影响。相反，当一个孩子专注于他面前的事物，往往说明他把所有的注意力都集中在这个东西上，他给予了全身心的投入，他的眼睛、耳朵和大脑都围绕着这个东西转。那么他对此是有兴趣的，他的认知也是较高效的，他把时间利用得淋漓尽致。训练自己注意力、提高自己专心致志素质的方法有哪些呢？河北多动症儿童专注力教育机构

人的注意力，受多方面因素的影响。河南小孩子专注力培训模式

怎么样去提升专注力？合理地表达及控制情绪。人在没有负面情绪干扰的情况下，才能更加专注地去做一件事情。成人需要合理地控制自己的情绪，不让自己的情绪去干扰孩子，同时也要引导孩子表达情绪，并接纳孩子的所有情绪，让孩子的情绪保持在良性状态，让孩子更加专注地去学习、运动、游戏。培养孩子自主思考的能力。单独思考可以提升自主意识水平，意识水平的提高可以有效地提升专注力。让孩子做他能做到的事情，在生活与学习中体验到成就感，逐步建立自信。河南小孩子专注力培训模式

上海青本教育科技有限公司在同行业领域中，一直处在一个不断锐意进取，不断制造创新的市场高度，多年以来致力于发展富有创新价值理念的产品标准，在上海市等地区的教育培训中始终保持良好的商业口碑，成绩让我们喜悦，但不会让我们止步，残酷的市场磨炼了我们坚强不屈的意志，和谐温馨的工作环境，富有营养的公司土壤滋养着我们不断开拓创新，勇于进取的无限潜力，上海青本教育科技供应携手大家一起走向共同辉煌的未来，回首过去，我们不会因为取得了一点点成绩而沾沾自喜，相反的是面对竞争越来越激烈的市场氛围，我们更要明确自己的不足，做好迎接新挑战的准备，要不畏困难，激流勇进，以一个更崭新的精神面貌迎接大家，共同走向辉煌回来！