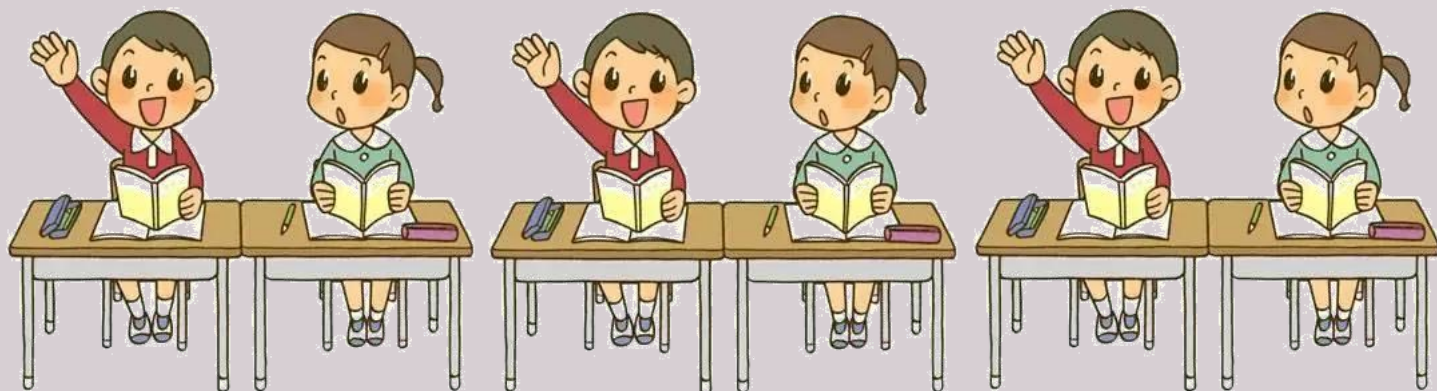


专注力训练

亲子游戏

专注力

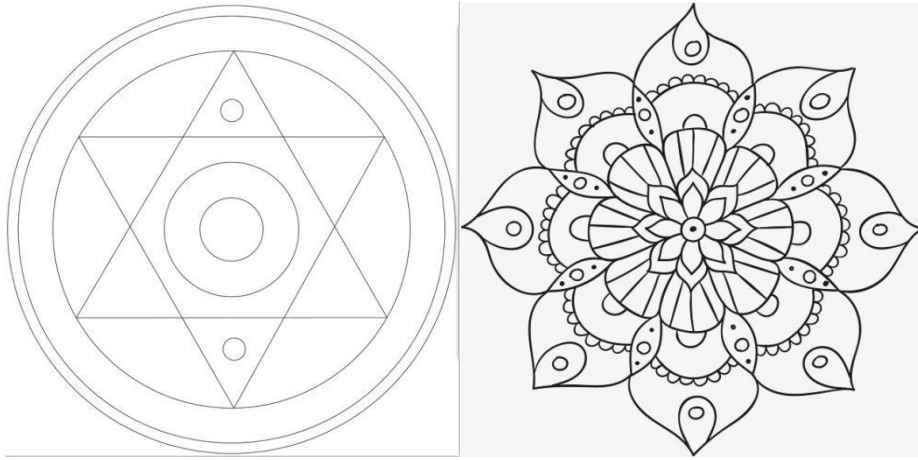


【前言】

孩子好动、贪玩、人很聪明，但是让人总觉得有些担心。按照中国的传统思想，听话的孩子就是好孩子，这样的想法需要更正。世界上伟大的教育家蒙台梭利曾经有一句经典的话：“给孩子最好的学习方法就是让孩子聚精会神地去学习。”为何孩子大多注意力不集中，上课爱走神？据专家们研究和调查，中国 75%的儿童存在注意力不佳的状态，因此如何让中国的儿童拥有高品质的注意力是一项重要的任务。

本次推荐部分可以在家操作的小互动或者小游戏，方便家长和孩子暑期在家进行游戏，在欢声笑语中提高孩子的专注力，希望对各位家长起到一定的帮助！

训练一 曼陀罗绘画



- 作用：1. 锻炼专注力；
2. 锻炼手眼协调能力、精细动作；
 3. 促进内心的表达、情绪转化与控制，减少不安和焦虑；
 4. 整合人格，增加自我效能感。

操作：选择自己喜欢的颜色进行上色。

注意事项：家长陪同引导，多表扬鼓励，防止孩子乱涂乱画。

训练二 挑豆子



- 作用：1. 锻炼专注力；
2. 锻炼手眼协调能力、精细动作；
 3. 训练分工与合作，促进亲子关系。

操作：选择不同颜色的豆子，混合放入容器，指定一种颜色的豆子让孩子挑出来。可以用计时的方式增加趣味性，通过调整难度增加挑战性，可以家长与孩子合作或者比赛。

注意事项：家长陪同，多给予表扬鼓励，事后及时清理掉在地面上的豆子。

训练三 剪纸



作用：1. 锻炼专注力；
2. 锻炼手眼协调能力、精细动作。

操作：前期可以在纸上画一些简单的线条或形状，让孩子沿着线条剪，后面慢慢增加难度，多一些曲线之类的线条，再到一些图形图案，最后可以有一些窗花类的剪纸。

注意事项：1. 剪刀需用儿童专用剪刀，剪纸时需有家长陪同，以免孩子不小心划伤手指；
2. 使用后需提醒孩子整理、清扫纸屑，养成收拾的好习惯。

训练四 五子棋



- 作用：
1. 锻炼专注力；
 2. 锻炼观察力；
 3. 锻炼空间思维和推理能力；

操作：购买一盒五子棋，双方分别使用黑白两色的棋子，下在棋盘直线与横线的交叉点上，先形成 5 子连线者获胜。

- 注意事项：
1. 棋子较小，小心孩子误食；
 2. 使用后需提醒孩子整理棋子棋盘，养成收拾的好习惯。

训练五 舒尔特方格

A 5x5 grid of numbers used for a visual discrimination training exercise. The numbers are arranged in a non-sequential order within the grid.

12	16	19	5	8
22	2	14	25	17
6	11	9	3	20
23	1	15	18	13
10	24	4	21	7

- 作用：
1. 锻炼注意力集中、分配、控制能力；
 2. 拓展视幅；
 3. 提高视觉稳定性。

操作：一张画有 1*1cm 的 25 个方格，格子内任意填写阿拉伯数字 1-25。训练时，按顺序依次读出并指出其位置，家长在旁边记录时间。（测试标准：以 7-12 岁年龄组为例，能达到 26-41 秒为优秀，42-49 秒属于中等水平，50 秒以上成绩较差。完成的时间越短，专注力越高。）

注意事项：孩子在训练时家长不可打扰、不可提示，否则会打断孩子的专注力。

训练六 反口令游戏



- 作用：
1. 锻炼学生的专注力；
 2. 肢体协调能力；
 3. 逆向思维的敏捷性。

操作方法：家长说一个口令，孩子需要做出跟口令相反的动作。
例如口令向前一步走，那孩子就应该向后一步走。向左转，向右转，向后转等等。需要孩子高度集中注意力，不然就有可能出现错误。

注意事项：游戏时保证游戏环境宽敞。

训练七 词语思维



作用：锻炼专注力、判断力、反应力和肢体协调。

操作：家长每念一个词语，孩子认真听，当听到电器就马上举起右手，当听到学习用品就马上举起左手。（如：凳子 课桌 洗衣机 篮球 电视机 自行车 书包 电冰箱 作业本 葡萄 空调 电风扇 电话机 被子 杯子 钢笔 手机 篮球 羽毛球 打火机 飞机 刀剑）

注意事项：可以更换自然、食物、水果蔬菜等类型的词组，增加孩子的认知。妈妈出题，爸爸和孩子PK，更有乐趣哦！

训练八 扑克游戏



作用：1. 锻炼专注力；
2. 观察力。

操作：取三张不同的牌，随意排列于桌上，如从左到右依次是梅花 2，黑桃 3，方块 5、选取一张要记住的牌。如梅花 2，让孩子盯住这张牌，然后把三张牌倒扣在桌上，由家长随意更换三张牌的位置，然后，让孩子报出梅花 2 位置。如孩子说对了，则为胜利，两人可以轮换做游戏。

注意事项：随着能力的提高，家长可以增加难度，如增加牌的数量，变换牌的位置的次数和提高变换牌位置的速度等。