



家长课堂

儿童专注力培训
有必要吗？

专家提醒：孩子“三分钟热度”是常态

玩具刚玩儿了一会儿就腻了、写作业时坐不住、上课时走神儿……几乎每位家长在育儿过程中都遇到过类似困扰。有机构适时推出专注力提升培训班。心理专家表示，专注力的水平与大脑的发育程度密切相关，简单地把所有问题推给“专注力不足”，很有可能忽视了孩子成长需要的真正帮助。

记者日前咨询了多家机构，得到的答复均是，可以为孩子安排免费的专注力测试。在测试前的谈话中，工作人员多会进行一些有倾向性的引导，“孩子是不是做事情没有长性”“平时是不是有一些走神儿的表现”“做作业的时候有时会坐不住”……得到肯定答复后，工作人员便得出笃定结论：“这是典型的注意力持续时间短的表现”。

朝阳区一年级家长刘女士是在商场逛街时被机构工作人员拉去做的测评，她说：“我当时一听是免费的，就想着看看自己孩子是什么水平。结果听完了介绍，觉得孩子条条中招。于是一冲动，直接花了两万多元购买了120个课时的课程包。”

朝阳区一家培训机构的墙上展示着训练项目及孩子们的训练成果。“你看这是在圆圈中间划一道横线的练习，孩子最初来的时候，要么线画不直，要么没法把线画在圆圈的正中间。几节课后，孩子的进步是非常明显的。”工作人员比较着两张画满圆圈的纸，展示训练效果。除了划线练习外，墙上还贴着穿线项目、找影子、舒尔特方格、找数字、快抄等练习内容。专家表示，这种练习方式较为枯燥，且机械重复，对孩子的发展不一定有好处。

各机构的师资情况也不透明。很多机构声称老师具有教育学、心理学背景，而记者要求查看相关证明时，对方则称不方便提供。还有机构声称老师均为“注意力训练师”，而在人力资源社会保障部颁布的《国家职业资格目录(2021年版)》中，该职业资格并未被收录其中。

资深心理咨询师许玉玲认为，对于孩子“坐不住”的表象不能“一刀切”，要小心辨别。中国科学院心理研究所副研究员张兴利表示，对于低龄段的孩子来说，“三分钟热度”或许才是常态，这是由大脑本身的发育特点决定的。两位专家均表示，对孩子专注力进行“训练”是有必要的，但是并不一定要把孩子送到培训机构，可以通过日常生活的科学养育来实现。如果怀疑孩子是出于病理性的原因导致专注力低下，家长要通过专业规范的医疗机构寻求帮助。

(本文选自《铸基教育网》，请作者联系本刊，以便给付稿酬)

用好手中的“奖励机制”
是家长的必修课

近日，湖北宜昌一四岁小女孩拿着奖状到处“炫耀”的视频让网友们直呼可爱。据悉，视频中的女孩获得了第一张全勤奖状，她先是兴奋地和妈妈炫耀，然后又分别跑到校园保安叔叔和校门口卖糍粑的老奶奶面前分享自己的喜悦。

虽然只是一张简单的奖状，却让小女孩由衷开心，也激励了孩子向更好的表现努力。对此，很多网友表示“原来奖励对孩子这么重要”。新东方在线老师提醒，奖励孩子看似简单，实则有很多潜在要求，家长们在奖励孩子的时候可以参考以下几点。

A

遵守诺言，承诺给孩子的奖励一定要及时兑现

家庭生活中，为了鼓励孩子做出某些举动或者推动孩子达成某个目标，家长们往往喜欢事先向孩子许诺“如果你……我会……”新东方在线老师提醒，只要孩子们完成了预期目标，家长们就一定要在事后将奖励兑现，否则孩子的期望一次

次落空后，就会产生“承诺可以不用遵守”的错误认知，对父母产生不信任的心理，也不利于他们诚信品格的培养。

新东方在线老师建议，为了不让自己的承诺沦为“空头支票”，家长们最好不要将“事先约定奖励”设

置得过高，以免增加事后变现的难度。同时，家长们需要注意，对于“按时完成作业”“不许迟到早退”等本就属于孩子分内的事情，不应该成为他们得到奖励的理由，这样会让孩子形成奖励依赖，从而难以养成好习惯。

B

出乎意料的奖励，更能让孩子心灵获得满足

新东方在线老师指出，事先约定的奖励虽然可以提高孩子的行为动机，但其也有潜在的不利影响。比如，可能会让孩子变得功利，营造出一种孩子之所以努力是为了追求外部奖励的错觉，长此以往“奖励”和“上进”可

能变成了“等价交换”。

为此，新东方在线老师建议，家长们在奖励孩子时可以多采取一些随机的、出乎意料的策略。比如，如果感觉孩子某段时间内的行为表现非常良好，那么可以在不让他们知道的前提下，将

某样他们期盼已久的礼物摆在他们面前，或者在不通知孩子的情况下，直接将他们带到游乐场游玩。这种没有事先安排和征兆的奖励，随机性越强、作用越明显，既能带给孩子更大的心灵满足，也能推动他们更积极主动的上进。

C

注意奖励方式，物质奖励和精神奖励要有机结合

要想有效行使“奖励教育”，家长们还应该注意奖励方式，要将物质奖励和精神奖励有机结合起来，最好是精神奖励为主、物质奖励为辅。

新东方在线老师提醒，一味地使用物质奖励来激励孩子，可能带来两种不利局面。一种是随着奖励次数的递增，孩子的“胃口”也会越来越大，

要想实现激励效果，奖励的物品必须层层加码，这样很容易让奖励变味。另一种是可能让孩子养成和父母“讨价还价”的坏习惯，当奖励物品不能如其所愿时，刺激作用就会大打折扣。

与物质奖励相比，爸爸妈妈共同为孩子写一封情真意切的亲笔信、全

家人为孩子举行一场家庭内部表彰仪式等精神奖励，可能对孩子心灵的触动会更深，让孩子更直观地感受到父母对自己的认可，从而激发他们不断向上的内在动机。如何用好手中的奖励机制，却是家长们的必修课程。

(本文选自《新东方教育网》，请作者联系本刊，以便给付稿酬)