

专治孩子上课走神、写作业拖拉 舟山这一公益辅导营受家长热捧

□记者 李晓旭 文/摄

3月14日上午8点，舟山教育学院教室内开始热闹起来。“之前没报上名，这次我早早就开始关注了。”市民陈女士带着上一年级的儿子坐在教室第三排，她的手里还拿着笔记本。陈女士告诉记者，身边已有朋友的孩子参加过辅导营，专注力提升明显，“不仅孩子受益，家长也学会了在家怎么陪孩子做注意力训练。”

由舟山市中小学生心理发展中心主办的第七期“小学生注意力提升辅导营”，免费开课、期期爆满。这一辅导营究竟有什么魔力，让家长们如此追捧？



左手抓右手放，教室里笑声不断

上午8点，辅导营准时开始，舟山市中小学生心理发展中心志愿教师吴茹波站在讲台前，面对15组亲子家庭，开门见山：“今天我们先进行听觉训练。请家长注意——中途不要提醒。”

第一个游戏叫“听到小朋友三个字”。规则很简单：老师讲一段话，孩子们听到“小朋友”三个字时，左手去抓旁边家长的手指，右手要迅速躲开。

“小朋友——”老师故意拖长声音，孩子们瞪大眼睛，小手跃跃欲试。话音一落，教室里响起咯咯的笑声。有的孩子抓了个空，有的躲闪不及被抓个正着。几轮下来，原本拘谨的氛围一扫而空。

游戏难度逐渐升级，第二个环节叫“探测地雷”：40到50之间的数字是“地雷”，孩子们听到这些数字必须马上记录下来。他们竖起耳朵，听到“37”时安然如故，听到“46”时齐刷刷低头动笔。

最考验人的是“正听反写”。老师报“12”，孩子要写“21”；报“3578”，写“8753”。“不要小看这个游戏，”吴茹波强调，“这需要孩子在听到之后在大脑进行信息加工，非常锻炼专注力的转换和保持能力。”几个家长试着在心里默念四位数字再反向输出，也不由皱起眉头——确实不容易。

最后一个游戏是“翻译密码”：香蕉代表5，桃子代表8，老师报一组水果名称，孩子们写出对应的数字。这个相对简单，大部分孩子顺利完成，课堂上充满了成就感带来的欢笑声。

家长困惑：作业两小时，专注力在哪里？

课后，一位妈妈留了下来。她的眼神里带着疲惫：“老师，我的孩子今年上一年级，十几分钟的作业他能做两个小时。专注力一点也没有，这种训练真的能改善吗？我陪读很痛苦。”

吴老师请她坐下，耐心分析：“作业拖拉可能不只是专注力的问题，还有行为规范的问题。一年级的孩子刚从幼儿园升上来，心理上、行为上都要有一个适应的过程。”她建议家长宽严相济，多鼓励、少指责，“只要能够陪伴孩子每天坚持做这些专注力训练，孩子一定会有变化的，千万不要着急。”

另有家长坦言，此前对专注力训练一知半解，方法不当反而引发孩子抵触。这场辅导营，让大家找到了科学方向。

亲子共育，家长也要写“家庭作业”

这一辅导营最大亮点，便是要求家长全程陪同学习。课堂上，家长们坐在孩子旁边，认真记笔记，跟着老师的示范学习引导技巧。一位爸爸在本子上密密麻麻记满了游戏规则，他感慨道，原来专注力不是“硬逼孩子坐得住”，而是有系统、有趣味的科学训练。

课后，吴茹波还给家长布置了特殊的家庭作业：回家将一只旧袜子剪掉一半，里面放一些大米缝起来，制成一个简易小沙包，让孩子闲暇时练习抛接，锻炼手眼协调与专注力。

“在孩子做作业时，千万不要去指导，否则会破坏他的专注力。”吴茹波叮嘱家长，“闲暇

时让孩子进行抛接训练，既锻炼手眼协调，也是很好的专注力训练。”

同时，她还推荐“向日葵专注力训练”微信小程序，从初级到高级，包含专门的视觉训练，方便在家开展视觉训练，“这些训练小游戏不仅可以帮助孩子提高专注力，家长和孩子在一起玩的时候还可以增进亲子关系。”吴茹波说。

四周进阶，科学打败“分心小怪兽”

为什么这个辅导营如此受欢迎？答案在于其科学的课程设置和独特的“亲子共育”模式。

第七期辅导营将持续四周，课程内容循序渐进：第一周开展听觉注意训练，解决孩子听课“左耳进右耳出”的问题；第二周进行视觉注意训练，改善阅读跳行、漏字的问题；第三周开展视听综合训练，模拟课堂场景，提升持续专注力；第四周亲子游戏指导，手把手教会家长如何在家延续训练。

据舟山市中小学生心理发展中心负责人介绍，尽管每期招募公告上写明只招收15组家庭，但每期报名人数远超预期，前几期不得不紧急增开平行班，足以看出家长对科学提升孩子专注力的迫切需求。

第一堂课结束，孩子们蹦蹦跳跳地离开教室，手里还比画着刚学的游戏动作。陈女士合上笔记本，上面密密麻麻记满了游戏规则和老师点评，“这趟真的来对了，原来专注力不是逼出来的，是玩出来的。”

接下来的三周，她和孩子还将继续这场打败“分心小怪兽”的旅程。