

# 最新一年级孩子注意力心得体会总结 一年级孩子注意力不集中办(优质5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 一年级孩子注意力心得体会总结篇一

比如，让孩子看着老师的脸，这样能通过动作提醒自己跟着老师的节奏来听课；桌上不要放与学习无关的东西，也不要放太花哨的学习用具，等。

游戏也是延长孩子注意力时间的好方式。比如搭积木、

“一二三木头人”等。“一二三木头人”是一个传统的团体游戏，即家长说“一二三”，孩子就小心翼翼地挪动脚步；当家长喊“木头人”的时候，孩子就马上站住不动。四岁以上的孩子就可以玩得很好，也可以变化成一二三机器人、一二三睡美人等。您在家里陪孩子玩一玩，让他练习控制身体，在一段时间不动。

针对孩子暂时还未适应小学的学习特点，我们家长需要配合老师给孩子讲一讲上课的纪律，让他知道上课应该怎么做，如果说话或者有其他动作，会影响到其他同学的学习的。同时，家长朋友也可以多一些耐心，不要吵孩子。随着对新的学习环境的适应，他会逐渐学会听课。

如果孩子是为了满足自己被关注的心理，家长可以多给孩子一些关爱，对孩子的行为和情绪表示理解，让孩子得到被关注的满足。也可以告诉孩子，只有良好的行为才能更被关注，改变孩子原有的观念。如果想得到老师和同学的关注，就正

确做一个积极思考、热爱学习的学生。

另外，家长也可以联系老师，请老师对孩子因希望得到关注而不专心听课的行为进行冷处理。这样孩子就能逐渐认识到“小动作”不能引起大家的关注，没什么意思，会减少不专心听课的行为。

对于孩子觉得课程内容过难或过易，家长朋友也可以有针对性地帮孩子进行调整。如果孩子觉得内容比较简单，家长可以事与老师沟通好，让老师针对孩子的特别需要准备一些课程内容，如更难的题目、更深入的内容等。如果孩子因为觉得内容过于简单而注意力不集中，家长朋友也可以向老师请教一下如何辅导孩子，争取让孩子尽快跟上老师上课的进度。

好动是孩子的天性，家长对于孩子上课注意力不集中的问题，一定要有足够的耐心，帮孩子分析原因并给予恰当地引导。

正如一位权威人士所说：“有的孩子学习拖拉是因为没有养成良好的学习习惯，更多的则是由于父母过分关注他们做作业，甚至包办代笔。”事实上，大多数儿童教育专家都不赞成家长陪孩子读书，因为家长总会情不自禁地敦促孩子不要这样做，而要那样做。这些时断时续的语言刺激，更易于分散孩子的注意力。同时，也会让孩子对家长产生强烈的依赖性。

比如，有的孩子注意力不集中是因为患有“多动症”，这就需要看心理医生。注意力不集中有如下症候：经常无缘无故就烦躁不安，好像对什么都不太感兴趣；对任何一种东西都无法保持较长时间的专注；在课堂上，眼神游戈，自己都不知道自己在想些什么。

比如可以这样对孩子说：你可以不着急，但你必须在8点钟之前完成作业，不然，周末就不能做什么等。培养孩子的时间紧迫感，慢慢地让孩子形成学习规律。有了明确的任务，孩

子学习时就有了动力，才能保持紧张状态。当然，要求孩子学习时，时间不能太长，也不能要求孩子长时间做同一件事。因为这些都是导致孩子注意力不集中的因素。

## 一年级孩子注意力心得体会总结篇二

孩子拖地，作为家庭常见的家务活，是锻炼孩子能力，培养孩子责任感和独立性的一种方法。当孩子进入学校，学习压力增加，家庭作业也变多，家长们也许会减少孩子的家务量。但是，我认为，孩子拖地这一项活动在学习之余，帮助孩子养成坚持健康生活、锻炼意志和耐力的习惯。我从孩子拖地中收获了许多，下面我就来分享一年级孩子拖地的心得体会。

### 第二段：培养责任感和独立性

孩子拖地不仅能锻炼孩子的身体，还能培养责任感和独立性。因为孩子拖地的前提要求孩子自己清理垃圾并搬起轻重不一的物品，孩子们从中学会了承担一定的家务，并从劳动中体会到了获得成就感的乐趣。这些经历让孩子们感受到自己的力量，提高了他们的自信和独立性。

### 第三段：建立家庭秩序

孩子拖地可以帮助建立家庭秩序。对于一个家庭来说，每个成员都应该参与到家庭的事物之中，这不仅能减轻父母的家务负担，还能让孩子学会进入家庭和谐的状态。当孩子参与到家庭事务中时，他们就会更加珍惜家庭的温馨和美好，同时也更加了解家庭的团结与辛勤。让孩子拖地，能够让他们学会如何维护家庭秩序，形成良好的家庭文化。

### 第四段：培养孩子良好的习惯

学习过程中，学生们要保持优秀的习惯，如细心、耐心、专注、自律等等。孩子拖地也可成为整个培养过程中的一项重

要环节。孩子拖地，需要孩子们充分发挥自己的想象力、视野和动手能力。在这个过程中，孩子们能够学到怎样完善自己，这对孩子整个生长过程来说，是极其重要的一环。在这个过程中，孩子们还能够养成良好的生活和卫生习惯，比如自己清理垃圾，也能充分利用家居空间和习惯的重要性。

## 第五段：总结

一年级的孩子拖地，是家有孩子应该经历的成长过程之一。孩子们从中可以学到责任感、独立性，也可以建立家庭秩序，培养良好的习惯。更重要的是，这个过程，使孩子的健康成长，加深了与家人间的感情联系。让孩子拖地，不仅是一件必须的家务，也是与孩子们健康成长的过程。希望在家庭中孩子们拖地，也能收获成长的快乐，成为一个独立自信的好孩子。

## 一年级孩子注意力心得体会总结篇三

### 1、孩子注意力不集中的原因有对孩子的不了解。

孩子的天性都是很好动的，他们有着对未知事物的探求欲望，但是小孩毕竟是小孩，对待事情不可能像大人那样能够专注，并且保持较长的时间，所以，很多孩子在父母眼中的印象，就跟注意力不集中一样表现，如果是这样的话，父母应该去了解孩子，不要用大人的标准去衡量孩子，孩子自然做不到。

### 2、孩子注意力不集中的原因有不关心孩子兴趣孩子注意力不集中。

现在的父母个个是望子成龙，从小开始就不断给他灌输大量的知识，家长更把孩子的攀比当成一种乐趣，今天我家孩子学了钢琴，明天那家孩子学了吉他，却不去考虑孩子的感觉，一味的灌输各种知识，结束就是，孩子很难把注意力集中到一件事上。

### 3、孩子注意力不集中的原因有过多对孩子进行干涉。

许多家长虽然是为了孩子的将来考虑，但是过分要求孩子，经常不许孩子干这个，不许孩子做那个，非要孩子什么都随父母的意愿行事，做一个乖宝宝，就算孩子迫于压力，短时间听话，但是到了他们认为长大后，比如青春期，他们就会剧烈的反抗；所以压制孩子天性的下场，就是导致孩子注意力不好。

#### 1、孩子注意力不集中要学会等待

如果是因为年龄的问题导致孩子注意力不集中，那么我们唯一能做的就是等。家长会说我哪里等得及？但是，等不及也得等，很多家长都犯了等不及的错误。有些家长在孩子才一两岁的时候就着急让孩子进行专业化的注意力培训，殊不知这样是在扭曲孩子成长的自然法则，反而有可能起到相反的作用。

#### 2、孩子注意力不集中要尽量减少无关刺激的干扰孩子注意力不集中。

当孩子从事某种活动时，我们应该尽量给他创设一个比较安静、舒适整洁的环境，刺激物尽量减少，比如玩具，每次只拿出一两个供其玩，其他的都收起来。这样无论是从视觉还是听觉上，都尽量减少无关刺激，孩子就比较容易精力集中地干自己的事情。

#### 3、孩子注意力不集中要正确引导孩子。

最初孩子可能还不会精力集中的做事情，他不知道身边的工具该怎样使用，东戳戳、西戳戳，就是没法安下心来做一件事情。

#### 4、孩子注意力不集中要建立秩序感。

为孩子提供一个属于自己的角落，从学习物归原处、整理个人物品的过程中，逐渐建立秩序感。在日常生活作息上也要有规律，生活规范要建立。

1、排除无关刺激的干扰可以防止孩子注意力不集中。

当孩子从事某种活动时，周围的环境要尽量保持安静，布置要整洁优美，而且孩子对所处的环境必须熟悉。成人讲话须尽量减少，声音要低，最好以动作暗示，以免干扰孩子的活动。

2、灵活地交互运用无意注意和有意注意可以防止孩子注意力不集中。

有意注意是完成任何有目的活动所必须的，但有意注意需要意志努力，消耗的神经能量较多，容易引起疲劳，特别是3~6岁的.孩子由于心理特点，很难长时间保持有意注意。孩子的无意注意占优势，任何新奇多变的事物都能吸引他。孩子注意力不集中。

3、指导质量要提高可以防止孩子注意力不集中。

指导孩子从事活动的质量要高，要了解孩子已经俱备的知识经验和心理特点，使孩子对将要从事的活动有强烈的兴趣，从而激发孩子的求知欲，培养其学习兴趣，促进他们集中注意力。

4、引导孩子积极动手动脑可以防止孩子注意力不集中。

积极的智力活动和实际的操作活动有利于保持注意，因而能增强注意的目的性，变被动为主动。同时，动静结合能预防长时间从事单一的活动(如单独听讲等)所容易引起的疲劳。

# 一年级孩子注意力心得体会总结篇四

孩子的注意力往往不是很容易集中，这就需要父母的训练。注意力这种能力是在后天的训练过程中逐渐形成的。注意力是心理活动对一定事物的指向和集中。由于这种指向和集中，人在同一时间内不能感知周围的一切事物，而只能感知其中的少数事物。所以，注意力的好坏会影响到孩子将来学习，生活。

孩子兴趣变化快，注意力往往不是很容易集中。前一分钟还在玩积木，后一分钟已经在拔电视的插销了。虽然这是这个年龄段孩子的共同特点，但是爸爸妈妈们也并不是只能眼巴巴地看着，任其随意发展。其实只需要一些简单的方法，就可以让孩子的注意力持久一些，慢慢地培养他对事物的专注能力，这对以后养成良好的学习习惯也是很有好处的。

## 1、充足的睡眠和健康饮食

缺少睡眠和不健康的饮食会影响到大人的关注能力，对孩子亦是如此。

## 2、控制看电视时间

如果1~3岁的孩子每天多看1个小时电视，他到7岁时出现注意力问题的可能性就会增加将近10%。

## 3、增加趣味性

为了鼓励孩子延长他对某件事的关注，你可以设定一个时间，然后察看孩子是否可以多坚持一段时间，如果这个方法行不通，也不要气馁，总有一天孩子可以学会对自己选择的活动或玩具保持兴趣。

## 4、切忌过度

虽然宝宝的注意力需要耐心的培养，但是每次让2岁的宝宝集中注意力的时间不宜过长，最好是在学习几分钟之后，给他几分钟自由活动的时间。而且要经常更换让宝宝注意的内容，以便能让宝宝有更高的兴趣，把注意力坚持到底。

## 5、一次不要提供过多的选择

一次只给孩子几个玩具，而且每次也可以提供不同的玩具来提高孩子的`新鲜感。

## 6、玩同年龄段的玩具

记住：有趣的并不见得就是最好的。任何超出孩子能力范围的事情都会令他很快放弃，转而去关注其他的东西。一位父亲就有这样的亲身经历：“我们给2岁的儿子买了一个电动小汽车，他在上面坐了一会儿，但发动引擎以及把脚放到踏板上对他来讲都太难了，所以不久他就再也不玩了。”即使玩具说明书说该玩具适合所有的学龄前儿童，你最好也要根据自己的了解来判断是否适合自己的孩子。

## 7、运动型活动

那些让孩子动起来的活动更容易吸引他们，比如随着音乐跳舞或踢球等。

父母训练孩子的注意力需要有很好的耐心，因为孩子的注意力还很不集中。在训练中，父母要注意调整自己的言行举止，适时地对孩子提出适当的要求，与孩子形成良好的互动模式。还应当根据孩子的身心发展规律与特点，为他创造良好的教育环境，从孩子出生起就有意识地培养孩子的注意力，帮助孩子养成良好的注意品质与能力。

### 1、和宝宝玩喝水游戏

你可以找来两只小杯子，在两只小杯子里倒上同样多的水，一只杯子给宝宝，一只杯子给自己，然后和宝宝一起玩“干杯”游戏。

## 2、鼓励策略

多说“宝宝好乖，喝了水就不渴了！”“多喝水的孩子才是好孩子！”等，宝宝会为了被夸奖而配合家长的要求。

## 3、家里不存饮料

既然不想让孩子成天抱着饮料瓶，那么家长首先就要做到不买，也不在家里存饮料。就算偶尔让孩子解解馋，也应该当场就喝完。

## 4、父母是榜样

任何习惯的培养，家长的作用都是至关重要的。您在喝水时，有意到宝宝面前来，同时作出夸张地动作，引起他的注意。榜样的力量无穷啊！不可任意“浪费”培养习惯的每时每刻。

## 5、“跟风”效应

孩子们都有一个特点，就是看到其他孩子干什么，自己也会跟着干什么。建议家长在带宝宝到社区玩时事先预备一瓶水，只要有其他孩子在喝水，就赶快递上自己的，一般都能如愿。

## 一年级孩子注意力心得体会总结篇五

自从我的孩子上了一年级，我就意识到他已经长大了，需要承担一些家务事情。当我让他帮我打扫房间时，他问我：“我能不能拖地？”没有任何理由拒绝这个请求，尤其是当我知道这是他迫切想要成年人的一种体验。从那以后，他经常帮我拖地。在这个过程中，我感受到了很多关于孩子

的成长和家庭教育的体会和启示。

## 第二段：孩子拖地的意义

孩子拖地，实际上是一种与生活、家庭、社会有关的成年化意识的表达和体验。在这个过程中，他学会了关注家庭的卫生和整洁，培养了责任，提高了对社会、环保的意识，同时也让他更有安全意识。拖地不是繁琐而枯燥的工作，相反地，它是一项享受，是一项与时间和空间相遇的沟通方式。让孩子掌握拖地的技巧，让他们更切实地了解细节的重要性，培养他们细心入微的品质。

## 第三段：孩子拖地的挑战

然而，孩子拖地首先面临的挑战是缺乏经验和注意力不集中。当我第一次教他拖地的时候，他拖地的速度很快，看起来像在玩游戏一样。但实际上，他缺乏对拖地保洁剂的识别、房间的顺序规划、污垢的分析和清洗顺序等基本知识。这就需要我在他的身边详细地解释，让他慢慢地学习和理解。

## 第四段：平衡教育的重要性

孩子拖地的体验，向我展示了一个家庭教育的重要方面——平衡。我们不能只关注孩子应该学习什么、了解什么，我们还应该让他们体验平日生活中的各种琐碎工作和家务事情。因为这些琐碎的事情是孩子成长的必要部分。每个家庭都能给孩子带来这样的体验，让孩子更好地理解家人。家庭教育中还有很多角色和关系需要理解，让孩子自发地为家庭做出贡献是不可或缺的。家中的平衡可以保证家庭成员之间的互相尊重、合理的划分任务和时间、更好地沟通和互相信任。

## 第五段：结语

总之，孩子拖地让我体验到了许多的感悟，让我更加热爱我

的孩子和我的家庭。教育，需要我们时刻关注，对平衡也需要做到及时的检查。每个家庭都需要像我们一样付出更多的关注，去认真地培养我们的下一代。当我们让孩子成为家中事情的一部分时，也在教他们与家庭、社会相连通的新方式。让我们共同这样做，教育我们的下一代，为我们的家庭和未来创造美好的未来。