

最新培养孩子专注力的心得体会(模板5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

培养孩子专注力的心得体会篇一

在现代社会，如果没有一个经得住挫折的良好心理，没有坚持不懈的拼搏精神，任何人都是站不住脚的。而很多孩子由于父母的溺爱变得越来越经不住考验。因此，尝试在早期教育中用游戏的方式让宝宝坚强起来是让宝宝拥有良好心理素质的开始。

星期一的晚上，四岁的婷婷和妈妈一起下跳棋，妈妈很快就把自己的棋子挪到了自己的战地上，很明显已经遥遥领先了。这时，婷婷突然大哭起来，说自己输了，在也不肯继续下棋了，任妈妈怎样劝都没有办法。而且婷婷还说自己没用，说自己以后都不想下棋了！事实上，这样的事情发生过已经不止一次了，婷婷和小朋友的交往并不是很理想，因为她在游戏中经常一输就哭，久而久之，小朋友再也不喜欢和她一起玩了。

事实上，像婷婷这样的小朋友不止一个了。由于在家中父母总是依从自己的孩子，在幼儿园父母又特地请老师们要“关照”好自己的孩子，很多老师们也只好就由着孩子们的性子，孩子们自然就以为别人什么都应该听他的，一旦遇到不顺心的事情，便会感到恐惧不安，一些孩子会用哭的方式放弃进行的活动，而另一些孩子可能会采用暴力或其它极短的手段来达到自己的目的。无论孩子们选择怎样的方式，这些负面事件都会给他们幼小的心灵留下阴影，甚至可能是心理疾病

之始源。

毫无疑问，对孩子进行挫折教育已经成为早期教育的一门必修课了，那么我们可以采用哪些方式来让孩子拥有坚强的心理品质呢？正如上面发生在婷婷的事情一样，孩子们总是在游戏中流露出自己的畏难情绪，那么我们就可以用游戏作为一种训练幼儿心理素质的重要手段。游戏作为幼儿教育区别于小学教育的一种特有的教育手段，是幼儿主动学习的重要方式，它对幼儿智力、社会性、情感等的发展有促进作用，也最符合幼儿的年龄特征，最为幼儿喜爱，也最能调动幼儿的积极性，因此，游戏对幼儿的心理发展具有重要作用。

幼儿最喜欢模仿，也是容易受暗示。父母或者教师经常给孩子们讲一些有关名人坚持不懈的故事会让孩子树立对这些名人坚强品质的敬重之情。那么，如果在游戏中幼儿遇到麻烦又开始退缩时，家长们就可以拿出这些名人的例子来鼓励自己的孩子。当然，在幼儿园的游戏活动中，教师可以以表现好的幼儿作为榜样，但是一定要注意说明为什么把这个幼儿作为榜样，教师可以说，“你看，某某小朋友输了，可是她有没有哭啊，她又继续参加了，因为她只要坚持不懈，最后总会赢的。”社会学家班杜拉把榜样学习作为一种重要的学习手段，那么，在利用游戏培养幼儿坚强心理素质时，我们也可以利用榜样的作用来激励孩子。

幼儿接触的人和事情相对较少，不是所有的。困难情境都能遇到，除了家长和父母要抓住游戏时机进行教育之外，也要创造更多的“困难”情境让幼儿去适应。因为主动创设的“困难”情境更具有预防性和针对性，能弥补自然情境的不足。教师可以根据幼儿年龄程度的不同来创设，比如，让三岁幼儿独自去选择游戏玩具，为四岁幼儿设置“障碍”训练，让五岁幼儿在野营中独自包饺子等等。这样的“困难”情境可以依照场地而变化，而在家中，父母就可以从让孩子完成一些有难度的家务活开始。总之，在这样的“困难”情景中，孩子才会一步步懂得如何解决问题，而不是退缩。正

如教育家陈鹤琴所倡导那样“做中教，做中学，做中求进步”。

六岁之前的幼儿还没有形成完全的自我评价体系，他们的评价是建立在教师及家长对自己的评价基础之上的。如果成人对孩子的失败总是批评，那么孩子便会处于一种消极的自卑感之中。相反，我们提倡在家长或者幼儿教师参与到孩子的游戏中去，当孩子遇到困难且退缩时，那么鼓励便是最好的精神支柱了。幼儿只有不断得到鼓励，才能在困难面前淡化和改变受挫意识，获得安全感和自信心。教师要鼓励幼儿做力所能及的事。比如言语鼓励，“你已经做得很棒了，如果坚持下去，就更棒了。”也可以采用行为鼓励，比如让孩子在游戏中互相交换角色，让孩子体验成功与失败的心理变化，懂得成功和失败只是暂时的。当然眼神鼓励也很重要，当孩子害怕困难的时候，他需要的可能就只是一个充满信任的眼神。

游戏这种训练幼儿坚强心理品质的方式存在于一日生活的所有环节之中，如果我们充分利用，将会使孩子们在不知不觉中便坚强起来。而需要的，只是我们成人的一份坚持而已。

培养孩子专注力的心得体会篇二

例如孩子原来阅读图书最多只能坚持10分钟，在巩固以后可促使孩子延长几分钟，鼓励孩子努力控制自己的注意力。

例如，绘画活动，书法活动，制作活动，阅读活动等。

在严格要求的同时，要密切注意孩子的发展，只要孩子有一点点长进，就要即时肯定，让孩子有良好的自我感觉，就会有自我控制的积极性。

相反，在需要较长时间集中注意力之前，要让孩子充分活动，释放精力，然后转入专注，效果更好。

培养孩子专注力的心得体会篇三

家长要培养孩子在某一时间内做好一件事的能力，比如给他一个小时去完成家庭作业，如果他能完成，就要给予鼓励（如亲吻）。如果孩子能够做的很好，可以延长一次性集中做题的时间。

当孩子专注于他的小手工或者观察小动物时，妈妈尽量不要打扰到孩子，要耐心的等待他完成。孩子在沉浸这些事情时，也培养了他的专注力。

大声朗读是一个使孩子口、眼、脑相互协调的过程。大声朗读时，精力必须高度集中。妈妈可以每天安排15分钟，让孩子自己选择他喜欢的小文章给妈妈朗读。如果孩子能够将文章完整且没有错字，妈妈可以用拥抱或亲吻来奖励宝宝。

孩子长时间去做同一件事，身心都会产生疲惫感，不妨让他放松一会儿。可以交替几门功课来学习，累了，可以听听音乐，或看15分钟电视，来调节孩子的学习状态，让他能更好的去面对接下来的学习。

买一些锻炼观察力、注意力的书，如走迷宫、找不同、比大小等书籍，陪孩子一起做训练。训练时间不必过长，当孩子能准确完成时，可给予奖励。孩子出现注意力不集中的时候，妈妈们也不要太着急，慢慢调理，有时间也可以多和鸽子医生进行交流。

孩子没能按时完成任务，也不要训斥孩子，可以帮助孩子一起找原因，如果是时间规定不合理，妈妈可以让孩子自己制定一个计划表，让他觉得自己是时间的主人，能够掌握时间，做事也会更加自信。

孩子的学习环境一定要简洁而整齐，不能够让孩子分心。在孩子做课时，大人不要在旁边看电视、走动或者大声说话，

这样会严重分散孩子的注意力。家长这时最好也能安静下来，尽量做不会打扰到孩子的活动。

培养孩子专注力的心得体会篇四

专注，简单而言是较长时间专心做事的能力。孩子明明可以长时间专注地堆积木、玩玩具，家长一会儿来问“饿了吗、渴了吗、热了吗”，短短几分钟被打断很多次，久而久之孩子反而会养成注意力容易被分散的习惯。

但要注意的是，电视电脑手机等电子设备，并不是培养专注力的最佳工具，而最简单直接的建议就是——阅读是提高专注力的好方法。

很多家庭把玩具都堆放在一起，让孩子想玩什么就玩什么。但太多的选择反而会让孩子不知道玩什么，什么都想试试。

每次拿出来的玩具在三五种之类，在适当的范围里让孩子选择自己真正感兴趣的，是对培养孩子专注力的好方法。

吃饭的时候专心吃饭，电视关掉，手机玩具拿开，养成良好的生活习惯，孩子才会学会专注。

“宝宝快踢球”，孩子刚去找球，“宝宝快投篮”，孩子又去投篮——不要一次给太多任务，也不要一个指令接着一个指令，一次只做一件事，是孩子专注力提高的关键。

1968年，斯坦福大学心理学家沃尔特·米歇尔[walter mischel]做了一个考验儿童耐心和意志力的实验——棉花糖实验。共有32个孩子参加，最小的3岁6个月，最大的5岁8个月。实验开始时，每个孩子面前都摆着一块棉花糖。孩子们被告知，他们可以马上吃掉这块棉花糖，但是假如能等待一会儿（15分钟）再吃，那么就能得到第二块棉花糖。结果，有些孩子马上把糖吃掉了，有些等了一会儿也吃掉了，有些

等待了足够长的时间，得到了第二块棉花糖。在那之后，先后有600多名孩子参与了这项实验。18年后研究者在跟踪调查中发现：当年“能够等待更长时间”的孩子，也就是说当年“自我延迟满足”能力强的孩子，在青春期的表现更出色。1990年第二次跟踪的结果提供了更客观的依据：延迟满足能力强的孩子（SAT美国高考）的成绩更优秀。2011年，当初参加实验的孩子已经步入中年，他们接受了最新的大脑成像检查，结果发现早年延迟满足能力强的人，大脑前额叶相对更为发达和活跃，而这个区域负责着人类最高级的思考活动。多年来，心理学家一直认为智力是预测人生成败的最重要因素。但米切尔认为智力其实受制于自我控制力，“我们无法控制这个世界，但我们可以控制自己如何去看待这个世界。

需要提醒的是，虽然延迟满足被证明能够锻炼自制力，但是作者不太建议家长们在没有专家的指导下轻易地在家里训练孩子。

- 1、无论是孩子还是成人，良好的睡眠和运动习惯，都是锻炼意志力的第一步。
- 2、听妈妈的话，多吃蔬菜！这可是科学家论证过的，多吃蔬菜有助于意志力的锻炼哦。
- 3、家长们要先正视自己，原谅自己，才能让孩子减轻压力和焦虑，从而积极影响孩子的意志力发展。

培养孩子专注力的心得体会篇五

由于知识经验的不断积累，孩子对成人所提要求理解能力的不断增强，在游戏、学习和生活中已逐步表现出明显的目的性，但由于孩子年龄小，目的易受情绪、兴趣等因素的影响，目的往往不稳定。

因此，成人必须根据孩子的心理特点，通过游戏的方式帮助孩子确定正确的行为目的。

鼓励孩子自始至终做好每一件事情，是指导孩子经受意志锻炼的重要手段。孩子年龄小，做事易受外部环境影响，如果遇到困难，就会放弃原始目的，因此，做事往往有头无尾，半途而废。

要克服这种缺乏意志力的行为，成人就要及时表扬孩子已取得的成绩，帮助孩子克服行动的困难，鼓励孩子坚持把一件事做完，还可以选择一些有关意志力培养的故事讲给孩子听，以培养孩子良好的意志品质。

指导孩子经受意志锻炼还必须从点滴小事做起，通过日常生活小事指导孩子经受意志锻炼是一种行之有效的方法。家长要善于利用身边的小事有计划地培养、锻炼孩子的意志力。

□

家长如果意志坚强，做事具有不怕困难、百折不挠的意志力，那么孩子也会在耳濡目染、潜移默化的过程中逐步完善自己的意志品质。

反之，家长如果做事拖拖拉拉，遇着困难绕道走，工作、生活缺乏勤奋精神，那么他们的孩子决不会成为一个意志坚强的人。

大家也看完了这么多的教育知识，那么综上所述，指导孩子经受意志锻炼是需要从多方面去进行的。尤其是需要家长们的配合才能更好的培养他们的意志力。其实培养出一个优秀的孩子并非难事，从小事开始观察改变吧！有时候事虽小却能看出一个人的道德品质与能力。最后在这里愿你和你的孩子都能够成为心理健康、意志坚强的人。