

怎样训练多动症学生的专注力

□杭州市学军小学教育集团
紫金港小学 蔡文辉

那年交接工作时,前班主任提醒我,班里有个长得虎头虎脑、屁股坐不住、精力旺盛易冲动的男孩小E,学生们都叫他“跳跳虎”。

开学第一周,我留心观察小E的举动:课堂上东摸西摸,小动作一刻不停;做作业时边做边玩,注意力不能集中。

我把他的位置调到离讲台最近的“第一桌”,时不时用眼神、手势提醒他,可收效甚微。

“都怪他,我们班又是最后一名。”学生愤愤道。

班级接力赛,小E再一次因东张西望而掉棒,使班级错失奖杯。

我趁他帮大家运课间餐的机会,跟他聊聊:“你相信魔法吗?我给你准备了一件宝物。”

小E睁大了眼睛。

“在你面前有一把神奇的尺子,很满意是10分,很不满意是0分,你给自己打几分?”我借用积极心理学中的“焦点解决”思维,不过分纠缠发生问题的原因,用直观赋分的方式引导他“看见”自己。

他皱了皱眉头:“打3分。”他支吾着找出热爱班级、乐于助人、爱跑步这几点,让我看到了我未了解的一些方面。

“如果你努力进步,要争取打几分?”

“5分。”他眼里闪着光。

“要做到哪些,可以得到这2分?”

“小动作少一点,注意力集中一点……但我做不到。”小E沮丧的样子让人心疼。

“你找到了进步的方向,为你点赞。那我再送你一件宝物,教室‘积极暂停角’有一把瑜伽球椅,作为你的专属座椅怎么样?”

“好。”他颇有兴致。

瑜伽球椅坐上去摇晃不定,需要

身体时刻调动肌肉,保持平衡,而这种肌肉的运动既能满足他好动的特质,又使他提升注意力。

有了专属座椅的帮助,小E开始锻炼坐稳的定力。

两周后,我上门家访。一进门,小E的妈妈就诉苦:“孩子做作业必须得我坐在旁边盯着才行。”

长期的陪伴换来的却是孩子毫无长进,她已失望透顶。我忙安慰她,让她相信,事情会有转机。我给她看小E坐在瑜伽球椅上专注听讲的视频,她难以置信,激动地握紧我的手,反复表达惊喜。于是,我建议家里也购置一把瑜伽球椅。

我和家长探讨,如何聚焦未来的“焦点”,用正向思维的方式,帮助小E形成专注力。

除此之外,我拿出提前准备好的礼物:一条送给小E的私人定制小毛巾,上面写着“魔力小毛巾,小E一定行”。小E对小毛巾感到新奇,随即和我一起协商,制作“小E up up表”,约定完成创意家务作业——每天“爬行式”擦地板30分钟。

原本枯燥的家务劳动,因为融入有趣的训练动作,再加上有效的评价和激励,使得小E既有兴趣又有信心去完成。

这场深度赋能的连接,带来小E向好的发展,每天的身体锻炼和个性化家务从不缺席,班级“点赞榜”属于他的点赞多了起来……

可是,有一天,小E又变回了“跳跳虎”。坐在他周围的几个学生前来报告,小E上课不时挥拳碎念:“就我什么都帮不上,最没用。”还在班级《流动晴雨本》上留了句:“狂风暴雨!我不想坐这破球上,我要扎破它。”

从大家焦急的眼神里,我能感受到学生们也很想帮助他。于是,我们商量着合伙演一出戏。

借“保护我的‘视界’班会,当进

行到“时间管理师”岗位招募时,大伙儿互相对视,一致邀请小E来担任。这个岗位的任务是在每节课上到20分钟时提醒教师,让全班学生暂停上课,一齐向窗外远眺。

学生们的热情感染了小E,他羞涩地点点头接受了。

课后,大家你一言我一语,帮他设计的好办法。比如,用画“正”字的方法来记录,先以专注2分钟为周期,画满10次时,提醒教师暂停上课;两周后专注周期改为4分钟,一个月后改为6分钟……

小E刚上任时,经常需要同桌给他递暗号,慢慢地,同桌提醒他的次数越来越少,他专注的周期越来越长。后来,学生们纷纷赞叹他的计时精准。在大家的一致认可下,5年来小E第一次被评为“一月之星”。

那天,小E已能以12分钟为专注周期,不料因某事而大怒:“我就是好不了。”

我抱住沮丧大哭的他安慰:“进步就是优秀,你已经有很大的进步了,我们都很佩服你呢。”我猜,12分钟已是他目前专注的极限,但他对自己的要求已经远远超额了。

我邀请他到校园竹林一角冥想、交流,没想到他居然提出要把他最珍贵的生日礼物——音箱带来学校,午间为大家放冥想音乐。

现在,每逢午休,音箱一放音乐,全班进入心流状态,练习腹式呼吸,更多的学生通过磨练心性,培养长时间集中精神的能力。

最让人欣喜的是:在此过程中,小E多次成了示范生,还获得了“五好学生”荣誉;班级也像被施了魔法,课堂表现获得好评,喜提区级先进班集体称号。

作为班主任的我,用放大镜看优点,用望远镜看未来;而小E积累每一个小小的正向改变,最终创造出成长的奇迹。

● 点评:

小学生上课注意力不集中是较为常见的现象,蔡老师在察觉学生小E的状况后,没有草率地给他贴标签,而是挖掘学生、家长及班集体中已有的资源,运用积极心理学中的“焦点解决”思维,以正向的、普适性的、循序渐进的做法,激发小E的潜能,进而提升他的注意力。比如,通过“焦点”刻度化直观赋分的方式,让小E清晰地“看见”自己;在教室里配备瑜伽球椅,帮助小E在生理上放松身心;联动家长的力量,将家务劳动与特殊的动作相结合训练小E;还借助班级学生的力量,让小E有机会在“时间管理师”这一岗位挑战自我,服务他人;最后,运用脑科学知识,通过冥想练习来提升小E及全班学生的专注能力。对于学生遇到的任何情况,教师不应过分纠结于事情发生的原因,而是将目光聚焦在“如何解决才能更好”上,秉持“焦点解决”的正向思维,灵活运用学生现有的资源,给予他们挑战的机会,相信他们有能力去解决。那么,正像蔡老师所说,一系列微小的“焦点”改变,必定会引发学生在其个体系统上的巨大改变。

(点评者:杭州师范大学 周俊)



快来讲讲你的梦

□杭州市青蓝小学 蒋佳益

“蒋老师,我昨天梦到自己在打怪兽。”一个男生手舞足蹈地向我展示他昨晚精彩的梦境,身边立马聚集了几个听众。听完男生的梦,听众们也争着分享自己的梦境。

这群一年级学生可爱极了,我却看到最后一排的一个女生有点蔫头耷脑,和其他学生的活力满满反差很大。我唤她过来一问,果然是昨晚没睡好。

关于睡眠,我想起2021年教育部发布的《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》,其中提出两个重要建议:一是小学生就寝时间一般不晚于21:20,二是小学生每天睡眠时间应达到10小时。

可见,学生的睡眠质量是党和国家关心的问题。好的睡眠是学生成长的原动力。又香又甜地睡一觉之后,会让人精神振奋、心情舒畅,整天都劲头十足。

我希望班里的每个学生都有充足的睡眠时间,何不从学生感兴趣的梦境入手呢?这天,我召开了一次睡眠主题的班会。我请了几个下课忍不住分享梦境的学生上台说梦,学生们听得津津有味。

从这天起,我让学生们开始在家校联系本上做简单的记录。一是记录睡觉的时间和起床的时间,二是在边上备注精彩的梦境。

第一周的梦境出乎意料地精彩,有化身超人的,有变身公主的,还有见到巨型汉堡包并吃掉的。学生们不仅上台介绍,有的还将自己的梦境画成画。

但当浏览学生的做梦记录时发现,很多学生睡觉比较晚,要到22:00甚至是23:00之后才睡。与这些学生交流,究其原因还是动作比较拖拉,或是睡前读书太入迷。

我和学生们约定,从第二周开始调整睡眠计划,最重要的是睡前让自己静一静。当然,习惯的改变不是一蹴而就的,第二周只有个别学生的睡觉时间提早了一些。我不着急,先奖励睡眠时间达标的学生五角星,继续开展梦境分享活动,慢慢来。

一周又一周,随着时间推移,有一天我收到了一名家长的留言:“感谢老师,我家孩子现在上床睡觉很自觉,总想着要获得五角星,也想做一个美美的梦和同学们分享。”

这让我更加确信,通过小小的活动实现小小的目标,有一天就会有大大的进步。

遭遇考零分的插班生

□苍南县灵溪镇灵江学校 杨聪

来了一个插班生。听班主任孔老师说:“很差,真的很差。”听教务处魏老师说:“学籍卡上写的,竟然考零分。题目都不会做,怎么念书呢?”

我微笑着:“他来我们班,是老天要考验我们,派他来指引我们,做个高尚的教师;提醒我们,教育不能只盯着分数。万一经过努力,我们把他的分数提高2分、5分、10分……也是功德无量呀。”

语文课后,我把他叫到办公室。

“你叫什么名字?”

“Yan Xin Lin。”声音轻轻的。

“你把名字写下来吧。”我拿出我的大笔记本,翻到一页空白处递给他。

然后,我俯身指着他人姓名的每个字,缓缓地读给他听。接着问道:“你原来在哪里上学?”

他回答的声音既轻又糊,我只听出后面几个字好像是“文武学校”。

“老师听得不是很清楚,请你也写下来吧。”

可是他低着头,好一会儿也写不出一个字,犹犹豫豫地说不会写。

“你的语文课堂作业本呢?”我指指桌头一叠绿色封面的本子,“你回教室去书包里找一找,要是没有,老师去教务处领一本给你。”

他连忙转身小跑而去,不一会儿,又快步跑回来。我一瞧,封面颜色不对。接过细看,发现是科学作业本。

“不是这本,是绿色的,你看,封面上有‘语文’两个字。”我拿起一本指给他看。

他伸伸脖子,认真看了之后,立刻又跑回去拿,这回他拿对了。

“不错,你一学就会了。”我轻轻地按着他的肩膀,顺势把他拉近些,在他耳边小声说,“有什么不懂想问的,都可以来问老师哦。”

“嗯。”他抬头看我,表情舒展开来,目光有些发亮。

记得早年读师范时,我们每一个师范生必修的《教育学》《心理学》等教材里,没有关于“考试”“分数”和“升学率”的论述,而只有与学生身心成长密切相关的东西。每每遇到这样的学生,我就想,假如他们出于家庭或自身的原因无法达成理想的学习成绩,那么,学校和教师应该为他们做些什么?

其实,不少教师也很想在考试、分数和升学率之外有所作为,让学生的诸多方面得到提升和发展,但总是身不由己地纠结于冷冰冰的数据。说的和做的并不一致,就无法让我们获得教育成就感。

陶行知先生的教育名句“千教万教教人求真,千学万学学做真人”,说的其实是做人的根本:真实、真诚、真心、真相、真信、真义、真理、心口如一、言行一致……但当我们面对考得一塌糊涂甚至像这样考零分的学生,又有几人能够做到这中间的一个“真”?

在我写下这些文字几个月之后,这个学生又转学了。我不知道他这回去哪里就读。

而我能够做到的,是在我遇见的范围和我掌握的权限内,脚踏实地、真心实意地给学生好的影响,哪怕只有一点点,也能让学生对未来抱有更多的期望;如果能够做得更多,就能让他们在未来拥有更多的选择机会。



最萌宝黛

5月28日,义乌市国贸幼儿园开展戏曲迎“六一”活动。随着音乐响起,“宝哥哥”“林妹妹”身着戏服闪亮登场。在义乌市福田街道戏曲协会两位教师的指导下,小戏骨的一招一式、一颦一笑惟妙惟肖,引来阵阵喝彩声和掌声。近年来,国贸幼儿园积极开展“传统戏曲进校园”活动,以展演、交流互动等形式,让幼儿零距离感受京剧、评剧、越剧等传统戏曲的魅力。

(本报通讯员 方笑娟 摄)

每棵树所需的养分都不同

□桐乡市凤鸣天女中心小学
陈剑宏

铁树开花真的那么难吗?其实,铁树是一种热带植物,在南方每年都能开花;一旦把它移植到北方,由于不耐寒冷,生长会变得非常缓慢,开花的次数也变得稀少。铁树含有丰富的铁元素,如果它的生长情况不好,就在土壤中加入一些铁粉,使它恢复健康。

去云和支教的第一天,我发现班里有个眼神特别清澈的女生,思维活跃,能言善辩,但是成绩中等。为什么?我从总辅导员那里了解到,这个女生名叫小肖,在三、四年级时成绩一直名列前茅;到五年级时,班主任换成了代课教师,因为不喜欢这位教师,小肖不愿意参加班级活动,干什么事情都提不起兴致,成绩也一落千丈。

我不愿意看到这么好的苗子被

白白耽误,于是就想:如果她是一棵铁树,“铁粉”又在哪里呢?

机会说来就来。小肖的家住在狮山脚下,我们几位支教教师相约爬狮山,请包括小肖在内的几个女生帮忙领路。

一路上,我看到漫山遍野带刺的野果,不知道为何方仙果,便请教学生。

“陈老师,你连这个都没见过?这是板栗呀。”女生们极为诧异,便向我介绍板栗是怎么来的。

我大吃一惊,殊不知板栗是长在树上的,要用竹竿打落,再用钳子撬开带刺的、坚硬的外壳,一不小心还会弄出血来。真是“遍身罗绮者,不是养蚕人”。

我说:“我很喜欢吃板栗,但不知道这么麻烦。”

小肖告诉我,她在湖州师范学院读书的姐姐是撬板栗高手,是当年云和县第三中学的高才生,高考

却因为半分之差与一本线失之交臂,遗憾终生。

她说起这事的时候,斜着头,扑闪着两只大眼睛,就像自己没考上一样。真是踏破铁鞋无觅处,得来全不费工夫,终于让我找到“铁粉”了。

下山途中,我尝试“施肥”,问了小肖关键性的问题:“小姑娘,你希望姐姐的遗憾在你身上重演吗?”

她思考了一会儿,坚决地摇摇头。

从那天开始,小肖就像变了个人似的。从她上课的专心程度,我就知道在她的心中藏着一个梦——上一本线的大学。

“把握生命里的每一分钟,全力以赴我们心中的梦,不经历风雨,怎么见彩虹,没有人能随随便便成功……”每当这首《真心英雄》的歌声在教室里响起,我都能看到小肖坚毅的目光。

第一单元结束,小肖考了92分,她妈妈打电话给我:“陈老师,我女儿

天天一回家就做作业,真是太阳从西边出来了。”

我笑着告诉她:“铁树要开花喽。”

有一天,我的博客上来了一个不速之客,留下许多溢美之词。是谁?我根据蛛丝马迹,猜想是小肖的姐姐,这位未来的人民教师。一回复,果不其然。我就常常跟她讨论小肖的学习,一起鼓励小肖进步。

小肖重拾自信,强力反弹,4个单元测验成绩都在90分以上,还在云和县青少年读书征文活动中荣获一等奖。

国庆节到了,我准备回家。走的那天早上,小肖忽然到我办公室,手里拎着一个小白袋,对我说:“陈老师,这是我和妈妈昨天在山上敲的板栗,你尝尝。”

我收下了。用手掂量这一小袋板栗,我仿佛看到起伏的群山,感受到山间的清风,听见小肖和她妈妈一起捡板栗时快活的笑声。