

科学引导, 破解作业分心困境



陪写作业时的分心困扰,是许多家庭的共同难题。孩子一写作业就走神,并非单纯“态度不端”,而是生理、心理、环境多方面因素共同作用的结果。三位一线教师,从生理调节、心理疏导、环境优化三个维度,结合真实教学与生活案例,分享简单实用的专注技巧,帮助孩子摆脱分心困扰,让作业时光更平和,真正实现“好状态,才有好专注”。

调理身体,让专注有底气

邵阳市北塔区五七小学 文芳秀

“妈妈,我要上厕所。”“爸爸,我想喝水。”家有小学学生的父母,对陪写作业时这样的借口并不陌生。我们总责怪孩子态度不端正、学习习惯不好,却常常忽略一个关键事实:很多时候,孩子分心并非本意,而是他们的身体正在发出无声的抗议。

作为一名教师,我观察到:同样的知识点,上午一二节课的教学效率远高于下午;同样的作业量,坐姿端正的孩子往往先完成。生理状态对专注力的影响,从来不容小觑。孩子写作业分心,本质上是身体发出的“求救信号”。

久坐超半小时,腰背酸胀会让孩子忍不住扭动,笔尖自然慢下来;长时间盯作

业本,眼睛干涩会迫使他们开小差,所谓“发呆”不过是视觉的自我调节;门窗紧闭导致大脑供氧不足,思维就会卡顿,简单口算也易出错;前一晚熬夜晚睡,第二天注意力早已在疲惫中涣散,写作业自然漫不经心。这些生理疲惫,远比自己更容易拖慢孩子的学习节奏。

其实,培养孩子的专注力,无需复杂训练,简单的生理调节就能见效。

定时起身“充电”:采用番茄工作法,每专注学习25分钟休息5分钟,休息时不碰手机、平板等电子产品,起身做拉伸舒展身体。每完成4个循环,安排一次15~20分钟的大休息。短暂的停歇,是为下一段高效专注储备能量。

科学护眼减负:严格执行“20-20-20”原则——每用眼20分钟,看向20英尺(约6米)外的远处20秒,单次连续写作业不超过40分钟,从根源缓解因视觉疲劳导致的分心。

保持通风供氧:学习时保持书房门窗微开,确保空气流通。天气适宜时,可让孩子在阳台学习,新鲜空气有助于大脑保持清醒,思维也会更加敏捷。

规律作息打底:固定作业与睡眠时间,帮助孩子形成生物钟。建议晚上9点准时上床,保证每天9~10小时睡眠,为专注力筑牢基础。

此外,匹配身高的桌椅、无频闪的暖白光台灯、书桌旁常备温水,这些细节都能为孩子的专注力加分。

安抚内心,让专注有定力

宁乡市玉潭学校小学部 陈文波

“老师,我不是不想认真写,可一翻开作业本,脑子里就乱哄哄的。”课间,学生晓玉低着头,手指绞着衣角,语气里满是沮丧。她的作业本上,字迹潦草,错题连篇,空白处还画着密密麻麻的小图案——这是典型的作业分心,是心理状态在悄悄拖后腿。

作为一线教师,我见过太多像晓玉这样的孩子:面对积压的作业,越想快点完成越静不下心;遇到难题就忍不住逃避;写不好就自我否定,念叨着“我太笨了,肯定写不完”,最后干脆摆烂走神。其实,孩子作业分心,很多时候是焦虑、畏难、浮躁等

心理在作祟,就像心里住了一只小怪兽,不断干扰着专注的脚步。

破解心理层面的作业分心,无需生硬说教,实用的心理调节技巧就能帮孩子练就专注“心法”。

拆解任务,化解畏难情绪。我让晓玉把作业分成小块,比如“先完成5道计算题”“再背诵10个单词”,每完成一块就打一个勾。当庞大的作业变得具体可感,她的畏难情绪慢慢缓解,也能一步步专注下来。

替换暗示,用正向鼓励滋养信心。我告诉晓玉,走神时不要骂自己“不认真”,而是温柔地对自己说:“没

关系,我只是走神了,现在拉回来就好”;写错题时,不说“我太笨了”,而是告诉自己:“这次错了,下次就可能掌握。”慢慢地,晓玉的自我否定少了,专注力也越来越集中。

作业前心理预热:闭上眼睛深呼吸3次,在心里默念“我能专注完成作业”,帮助大脑快速进入学习状态。

分心时的“暂停法”:不强迫自己立刻专注,而是合上作业本,停顿10秒,再翻开,温和地把思绪拉回作业上。

如今的晓玉,早已摆脱了分心的困扰,能静下心来完成每一项作业。

晚七点,小雨的数学作业写到第三题,客厅里,打游戏的爸爸兴奋的叫声穿过门缝;手机在作业本旁嗡嗡地振动,同学的游戏邀请弹窗接连跳出来;房门“吱呀”一声被撞开,妹妹举着刚画完的恐龙画冲进来……诸多细碎干扰交织在一起,轻易撕碎了小雨原本连贯的学习思路,让精心做题成为一种奢望。这一幕,也是无数家庭陪学日常的真实写照。

妈妈意识到,这不是小雨一个人的烦恼。爸爸的游戏声常常超过70分贝;手机每振动一次,小雨都要花好一会儿才能把思绪重新拉回公式里;乱糟糟的书桌上,蜡笔、零食和妹妹的玩具堆在一起。看着女儿皱紧的眉头,妈妈暗下决心:要在这张小小的书桌前,发起一场温柔的“革命”。

行动开始了。妈妈先给小雨准备了一副降噪耳塞,又整理好书房,在书桌旁轻轻围出一方只属于学习的小天地;爸爸开始在客厅阅读,再也不会让喧闹的叫喊声打断小雨的思路;手机被“请”到客厅的充电盒里,暂时隔绝了游戏消息的诱惑;小雨下载了Forest APP,和自己约定——每专注25分钟,就能在虚拟森林里种下一棵小树。看着树苗慢慢长大,竟成了她坚持学习的小期待。书桌也跟着“瘦身”:只留下作业本、铅笔盒和一杯温水,零食和玩具被收进抽屉;房门上挂起了红绿灯提示牌,红灯亮起时,谁都不能打扰她,用小小的仪式感守护学习的边界。

经过一段时间的调整,居家学习氛围焕然一新:橘黄的灯光静静洒在桌面上,小雨的作业本干干净净,第一次没有留下橡皮擦反复涂改的痕迹,连步骤都写得格外工整。客厅里,爸爸在认真看书,妹妹举着画好的画,乖乖坐在红灯牌外,等着姐姐休息时和她分享。妈妈看着这一幕,忽然明白:当那些细碎的干扰被一一挡在门外,专注从来不需要孩子咬牙坚持,它会像呼吸一样,自然而然地发生在这方被温柔守护的小角落里,陪着孩子慢慢长成想要的模样。

净化空气,让专注有保障

邵阳市茶元头中学 文芳敏



扫码看详情