



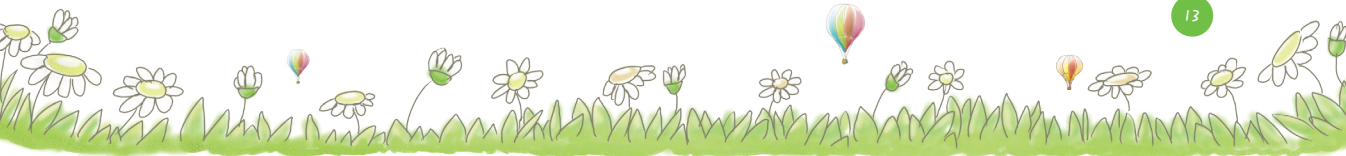
## 1. 孩子做事总是拖拖拉拉该怎么办？

提起孩子的磨蹭，每位父母都有诉不完的苦。事实上，孩子做事拖拉的原因有很多，我们建议不如通过如下方式改变：

形成时间观念。很多孩子对于时间的概念都是很模糊的，他们可能觉得五分钟是很长的时间。家长要教孩子学会看钟表，还可以买来沙漏，让孩子更了解时间的长短。这样能让孩子对时间有更直观的印象，然后自己去把握时间。

制订合理计划。父母可以根据孩子的能力，给孩子列一个合理的时间表，要求孩子按时完成。孩子每完成一项，让他自己在任务后面打一个勾。需要注意的是，千万不能因为心急就包揽孩子的任务，养成他们的依赖心，以为拖拉也没关系，反正有人会帮自己完成。需要设置合理的奖惩制度，让孩子慢慢养成习惯，以后孩子的生活就会有规律了。

用清晰的指令代替催促。以出门穿鞋为例，与其凶狠训斥，不如换个方式跟孩子说：“先去鞋架拿那双红色的凉鞋，再坐在小凳子上自己穿。”帮助孩子梳理头绪，孩子会更容易做到。



告诉孩子迟到的后果。快一点和慢一点有什么区别，孩子并不知道。告诉孩子如果不能尽快完成，迟到了会有什么样的后果，他要承担什么结果。只有让孩子真正体会到磨蹭给他带来的烦恼，他才会重视。

激发孩子的兴趣。家长可以采取的措施激发孩子的兴趣，帮助孩子解决问题，例如，和爸爸妈妈比赛穿袜子，看谁更快。让孩子有取胜的可能，他便会觉得自己能做得很快。

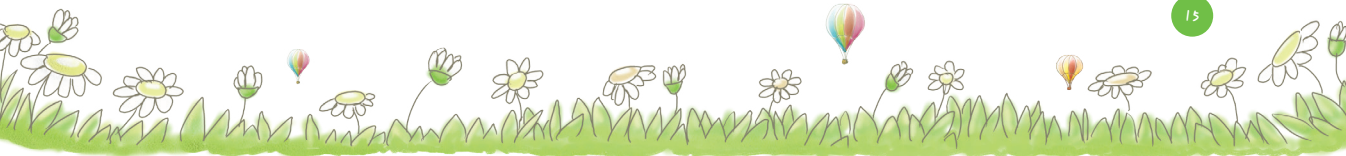




## 2. 孩子做事注意力不集中有什么办法？

孩子注意力不集中这一问题让很多家长感到头疼，如何提升孩子的注意力也成为家长关心的问题。首先应该明确，孩子不可能像成人一样维持注意较长时间。孩子在不同时期，其注意力一次集中的时间是不一样的，所以不能盲目对孩子提出高要求，而应该根据孩子的发展特征确定孩子需要集中注意力的时间。

那么该如何适当地促进并提高孩子的注意力呢？以下方法可供参考：（1）发现儿童感兴趣的事物，利用儿童感兴趣的事物与要学习对象建立关联，进行合理引导。（2）根据孩子的年龄特点，让他学会在一定时间内集中注意力。当孩子能够做得很好时，可逐步延长一次性集中注意的时间。（3）不干扰孩子，当孩子正专注于自己所做的事情时，家长不要出于好意打扰孩子。（4）营造有利于注意力集中的环境，比如为孩子创设一个不受干扰的游戏角落或学习区，将环境收拾得有条不紊。（5）给孩子一个规定时间范围内完成的任务，教孩子学会分配时间，学会自己掌控时间，感受到自己是时间的主人，让他知道如果集中在相对短的时间内做好一件事情时，





便有更多的时间做其他事情。(6)可以和孩子一起制订一个合理的时间计划并严格执行，培养孩子的时间意识和目的感。

切记，孩子做事分心的时候，千万不能唠叨和训斥，那样反而更不能使孩子集中注意力了。



### 3. 家长如何与小学老师沟通？



孩子刚升入小学,要适应许多的变化和调整。针对孩子入小学后出现的适应问题,家长主动和老师沟通,才能尽快帮助孩子解决问题,顺利衔接。

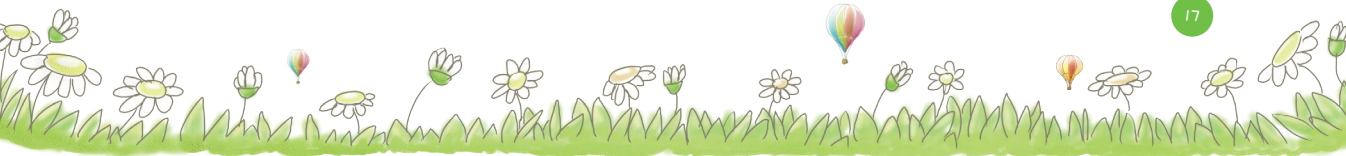
利用接送时间做短暂的口头交流。一般在放学后班主任会带着学生在校门口等候家长来接,家长可以抓住这个机会与老师进行短暂的口头交流,沟通孩子当天或近几日的一些情况。

依靠现代通讯工具与老师保持沟通。借助电话、微信等方式,就孩子的具体情况进行沟通。要注意避开老师忙碌的时间段,除非有紧要事情。

采用便条留言和作业本留言的方式。家长可以用便条或作业本留言的方式与老师进行沟通,这种方式虽然随着智能手机出现用得越来越少了,但仍是一种较为有用的方式。

约定时间当面交流。当沟通内容比较多时,宜采用面谈的方式,家长向老师提前预约面谈,并事先告知谈话主题。谈话内容越具体,老师越容易回答,家长也越容易获得有效信息。

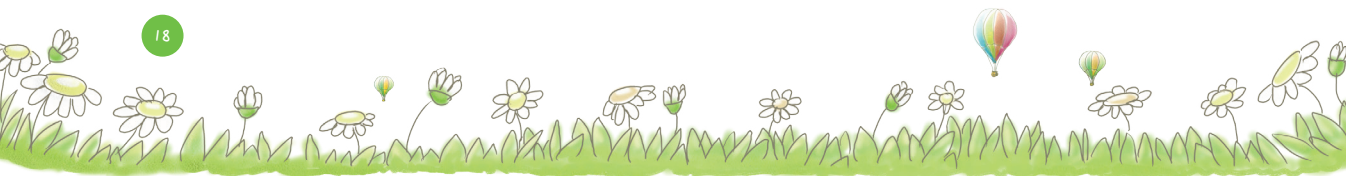
利用家长会与老师进行深入沟通。通常老师会通过家长会小结学生学习情况,介绍学校的教育理念、教育目标、教育方法、本学期学习任务等,家长可以对孩子所在班级整体情况有所了解,还可以利用这个机会与老师进行面对面的交流。





## 4. 幼儿园的作息和小学不同，如何帮助孩子适应小学的作息？

小学和幼儿园在作息时间安排方面有较大差别，作息时间调整是孩子最先应该了解和适应的。入学准备期间，幼儿园会对大班孩子的作息做一定调整，而家庭则应有相应配合。比如为了保证孩子们在升入小学后，白天有充足的精力，能够较快适应小学学习，家长一方面应适当地调整孩子的作息时间，比如晚上尽可能让孩子按时入睡，以保证充分睡眠，做到早睡早起；另一方面，可以和孩子一起商议并制订一个作息时间表，标出平时和周末的作息，在暑假里，还可以制订暑期作息时间表，把这些时间表挂在墙上，让孩子随时可以看到，没有特殊情况的话不要轻易打乱时间表，让孩子逐渐养成时间观念和按时作息的习惯。根据时间表，孩子会逐步调整其生活和生物钟。开始执行的时候，孩子可能会不习惯，家长要有耐心和恒心，不能操之过急，一般一两周后就可以见到效果。



# 我的一天





## 5. 孩子的握笔姿势需要纠正吗？

幼儿握笔姿势处于发展变化阶段，有效的外部支持有助于促进握笔姿势的发展，不可刻意纠正和盲目求成，而要遵循适时适度的原则进行培养。

首先，握笔姿势在生理上受制于小肌肉和精细动作的发展，只有幼儿的生理发育成熟，才有可能形成正确的执笔方式。5岁左右是幼儿开始握笔的最佳时期。如果过早让幼儿握笔写字，其小肌肉群尚未发育完全，幼儿很容易采用近距离握笔和不正确的手指配合方式，来确保执笔的稳定性，这种不正确的习惯，一旦养成将很难纠正。简单粗暴的教训和呆板枯燥的说理，都可能导致幼儿对书写产生排斥感。

其次，可以根据幼儿握笔方式的年龄发展趋势，提供相应的书写工具。对小年龄儿童应提供短、粗、容易控制的工具，如蜡笔、油画棒等；逐渐地，可以提供像记号笔这类较粗的工具；随着幼儿手部肌肉的发育、对书写兴趣的增加和握笔姿势的发展，逐步提供铅笔等较为成熟的书写工具。

再次，多种锻炼小肌肉发展的方式都可以对正确的握笔姿势产生积极影响，比如，在为幼儿提供书写材料之前及练习书写的过程中，应该提供绘画、剪纸、搭积木、折纸、串珠等各种活动的材料和使用机会，为正确握笔打好基础。