

新闻背景

上期我们针对“孩子运动项目怎么选”这个让不少家长头疼的话题进行了深度报道，采访相关专家，围绕不同年龄锻炼内容不同、热门项目开始训练时间以及误区纠正，并总结出了“三早两迟”的要点。有对这一部分内容感兴趣的家长，可以关注“辽沈教育”微信公众号查找这期内容。

本期开始，我们将开设“家长课堂”栏目，每期围绕不同年龄段孩子在成长过程中比较典型的让家长头疼的问题进行解答。

辽沈晚报成长周刊重磅推出《家长不犯难系列指导手册》

家长课堂开课了！ 第一节课 学龄前家长请注意

针对本期群友求助的问题，记者联系到了沈阳市婚姻家庭咨询师协会副会长程丹进行解答。程丹已经从事青少年儿童心理研究工作十余年，擅长青少年儿童成长咨询和父母的自我觉察与成长。在她看

来，在目前的亲子关系中，很多家长对于孩子的身心发展规律的不了解，导致出现诸多问题。所以，家长应该主动地多学习这方面的内容，针对家长对孩子的年龄特点、心理、人格不了解，程丹老师推荐《你的N

岁孩子》系列图书。

本期栏目，程丹将针对“注意力不集中”和“孩子撒谎”这两个群友求助、也是很多家长尤为头疼的问题，结合孩子的身心发展规律，为本报读者指点迷津。

自从辽沈晚报会员俱乐部成立一系列不同主题的家长微信群后，爸妈们每日在群内讨论得热火朝天，关于不同年龄段孩子的成长问题也是层出不穷。

孩子上课注意力不集中怎么办、长不高怎么办、破坏力太强、沉迷手机游戏、不和家长沟通……孩子自出生以后，家长首先要考虑的是与孩子共同成长，与孩子一起度过既充满喜悦欢乐又饱受焦虑痛苦的成长过程，同时也要关注与解决好孩子成长中出现的问题。来跟我们一起学习《家长不难系列指导手册》，让孩子不烦，家长不难！

上期我们针对“孩子运动项目怎么选”这个让不少家长头疼的话题进行了深度报道，采访相关专家，围绕不同年龄锻炼内容不同、热门项目开始训练时间以及误区纠正，并总结出了“三早两迟”的要点。有对这一部分内容感兴趣的家长，可以关注“辽沈教育”微信公众号查找这期内容。

本期开始，我们将开设“家长课堂”栏目，每期围绕不同年龄段孩子在成长过程中比较典型的让家长头疼的问题进行解答。

辽沈晚报记者 王冠楠

专家说

群友求助

孩子总是不能集中注意力怎么办？

我儿子马上就要上小学了，但是现在却还是坐不住板凳，让他做什么事情也总是不能集中注意力。苦口婆心的和他讲道理，让他写字，但是一转身他就不知道又干什么去了。就感觉我说什么话他都不往心里去，就算我生气了，他也是听话一小会儿，过一会儿就又忘了。我真是心力交瘁的感觉，不知道该怎么办。

求助群友：小星妈妈

专家 答疑 注意力不是训练出来的而是保护出来的

“集中注意力这个能力不是训练出来的，而是保护出来的。”程丹告诉记者，如果孩子6岁上学的话，应该是在幼儿期就开始锻炼了。

具体怎么保护呢？程丹解答说：“我们身边经常有这样的，请，孩子玩玩具特别开心，奶奶问‘宝宝喝不喝水啊、坐地上凉不凉啊’，妈妈说‘宝贝看镜头拍个照片’，其实这些都是幼儿时期家长的破坏性，在破坏孩子的注意力。”家长带孩子特别忙，会让孩子玩平板电脑、手机，色彩鲜艳的动画其实对于孩子来说都属于被动的吸引。被被动注意牵引，就不愿意主动思考，这是需要调整的。

对于培养孩子的阅读习惯，很多家长都有一个误区。程丹说：“有些家长喜欢把书放在家各个角落，营造氛围，其实这样是不对的。应该让孩子一天专注看一两本书就可以，玩具也是一样。”程丹介绍说，其实也有一些专业的训练方法，专注力训练，但最重

要的还是家长的保护。2-6岁秩序关键期，要建立明确的生活规范、日常礼仪。

有些孩子刚到学校的时候，因为坐不住板凳，上课听讲不能集中注意力让家长很头疼。“让孩子不动，是不对的。要找到孩子动的原因，有些是为了获得老师的关注。有些是动的时候自己也在听，提前补课，不爱听。还有些孩子就是动作型的，动是不影响他们学习的。”程丹说，这时候父母要和孩子沟通，如果忍不住要动，那就讨论不影响老师讲课的情况下怎么能调整。

“要激发孩子的成就感，鼓励孩子。让孩子获得价值感，才会更愿意学习，而且要让孩子明白为什么要学习。”

程丹强调说，家长的言传身教很重要，最不该把自己的情绪代入到孩子身上，家长焦虑、压抑，却指望孩子开朗、快乐。

群友求助

我的孩子为什么会突然撒谎？

我的女儿木木今年4岁，她一直比较乖巧，可是最近我发现她学会撒谎了。有一天，她从幼儿园回到家里后，跟我说老师打她了，我当时很生气。

求助群友：木木妈妈

专家 答疑 4岁孩子撒谎不用急于纠正

“不少父母会有这种感触，孩子在4岁左右，开始出现撒谎的情况。孩子说谎总是令父母都深感头痛，但孩子撒谎分很多情况，家长需要细心判断孩子说谎背后的理由，再进行有针对性的教育。”程丹说。

而4岁这个年龄段撒谎，很多时候是因为特殊年龄段的特有行为。程丹分析说：“孩子回到家里和家长说幼儿园老师打她了，家长了解过后觉得老师应该没有打孩子，这时候家长就迷茫了，因为按照一般的想法，家长以为只有两种可能：一种是老师真的打了，一种是孩子撒谎，其实还有第三种可能，是孩子没有分清现实和想象。”

“孩子对自己想象的事情没有客观的认知，分不清想象和现实的界限，他们便会认为这些是真实发生的事情。三四岁的时候，是孩子发展的一个社会性阶段，三岁有了自我意识，能分清你、我、他。他们自己玩的时候会自言自语，扮演不同角色，在想象中玩游戏。”程丹告诉记者，这个年龄段孩子撒谎是特殊年龄具有的典型行为，想象和现实不分，不是品格出现了问题。

那么出现这种情况，家长应该

怎么办呢？程丹回答说：“这时候不要给孩子贴标签，说孩子撒谎，可以问孩子老师的具体行为，引导孩子问她是不是你害怕以为老师要打你啊。”

有时候孩子转述一件事会加入自己的想象，家长只需耐心听孩子的叙述，不管他们的叙述多么不着边际，也不要评价孩子的叙述内容，只要说“原来是这样”“噢，我知道了”。同时也不能因为判断出孩子是在撒谎，而直接警告孩子以后不可以撒谎。

“不能纠正”是程丹反复强调的：“不去特意纠正就过去了，特意纠正反而就停留在这个阶段。等孩子可以在团体一起玩的时候，才知道怎么样表达自己的想法。从想象到和真实的伙伴玩会有个过渡。”这个年龄段思维和意识处于萌芽生长阶段，甚至有时候对梦境和现实没有清晰的概念。家长也不要担心孩子成为“谎言王”，这只是孩子想象力的过度延伸。也不要对孩子冷嘲热讽，告诉孩子“残酷”的真相，等到孩子年龄略微成长，他们自然会明白这些想象都是虚幻。

辽沈晚报记者 王冠楠

【群互动】

针对本期“家长课堂”里两位家长求助的问题，群员也发表了自己的看法和亲身经验。

群友家家心：

我儿子开学就上四年级了，多动这个问题真是困扰了我很久。儿子上幼儿园的时候属于特别好动，爱接话，破坏力强，每次老师布置的作业，他写完了之后就开始撩其他同学，当时同班小朋友的家长就总有跟我告状的。当时我也查阅了很多资料，和大一些的孩子家长交流。然后就让他每天下了幼儿园之后都在小区里玩很长时间，把能量都释放了。晚上睡觉前，再和他谈心，虽然问题还是会反复出现，但我也坚持反复和他强调规则意识，让他有规则感。到了小学二年级，他就开始好转了。

群友吐司之夏：

孩子有些时候不爱听自己的话，甚至还会说一些谎话来欺骗我，让我觉得作为家长也非常为难，当面拆穿吧，怕影响到孩子的自尊心。不拆穿的话，又怕孩子会继续这样。也不知如何是好。但是感觉还是要和孩子多沟通，我自己的经验就是千万不要因为别人说了怎么样，就对孩子无缘无故地发火，要选择相信孩子。

如果您想参与讨论，欢

迎加入辽沈晚报会员俱乐

部社群，本期为您推荐的是

辽沈晚报家长群，欢迎扫码

入群，了解权威教育资源，

分享成长心得。

辽沈晚报记者 王冠楠



扫码入群

关注孩子的成长信息