



Как помочь своему ребенку сконцентрироваться?

«Какая ты невнимательная!», «Ты все время витаешь в облаках», «О чём ты только думаешь?!»

Как часто мы говорим подобное своим детям! Нам кажется, что дети не умеют концентрировать внимание, мы считаем их рассеянными. Но давайте подумаем и ещё раз проговорим свои упреки, но уже мысленно. Ну как? Ответ очевиден? Конечно! Получается, что ребёнок сосредоточен, только его внимание направлено на более значимые для него (а не для вас) вещи.

“ У детей дошкольного возраста внимание направлено на их внутренний мир. Когда ваш ребенок вдруг останавливается и смотрит в одну точку, знайте, в этот момент его внутреннее внимание достигает наивысшей точки. Этот момент мы и принимаем за рассеянность.

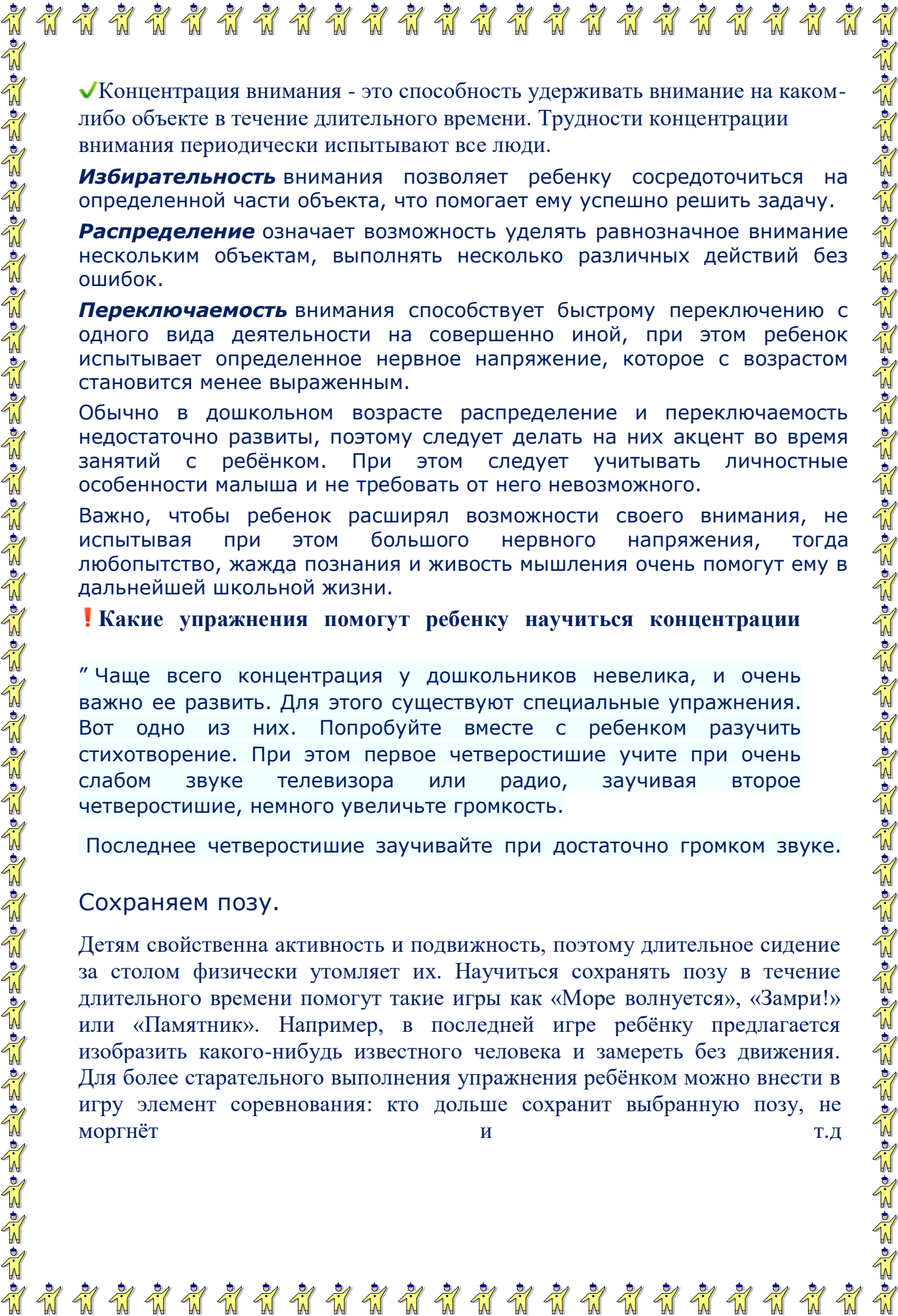
Три вида внимания

Так же выделяют три основных вида внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.

Непроизвольное внимание возникает само собой, без усилий ребенка, направленных на его возникновение и сохранение. Все яркое, шумное вызывает интерес, но не долго: и как только объект становится обычным, непроизвольное внимание утрачивается.

Произвольное внимание необходимо для того, чтобы ребенок делал не то, что ему хочется, а то, что нужно, возможно, жертвуя другим интересным занятием. Психологи считают: чем лучше развита речь у ребенка дошкольного возраста, тем раньше формируется произвольное внимание. Его развитию способствуют различные занятия с ребенком, игры по правилам, в которых взрослый принимает непосредственное участие, показывая необходимость такого внимания.

Если ребенок увлекается игрой или выполнением задания, ему уже не требуется прилагать усилия для концентрации внимания, и произвольное **внимание переходит в послепроизвольное**. Здесь сочетаются признаки непроизвольного и произвольного видов внимания.



✓ Концентрация внимания - это способность удерживать внимание на каком-либо объекте в течение длительного времени. Трудности концентрации внимания периодически испытывают все люди.

Избирательность внимания позволяет ребенку сосредоточиться на определенной части объекта, что помогает ему успешно решить задачу.

Распределение означает возможность уделять равнозначное внимание нескольким объектам, выполнять несколько различных действий без ошибок.

Переключаемость внимания способствует быстрому переключению с одного вида деятельности на совершенно иной, при этом ребенок испытывает определенное нервное напряжение, которое с возрастом становится менее выраженным.

Обычно в дошкольном возрасте распределение и переключаемость недостаточно развиты, поэтому следует делать на них акцент во время занятий с ребёнком. При этом следует учитывать личностные особенности малыша и не требовать от него невозможного.

Важно, чтобы ребенок расширял возможности своего внимания, не испытывая при этом большого нервного напряжения, тогда любопытство, жажда познания и живость мышления очень помогут ему в дальнейшей школьной жизни.

! Какие упражнения помогут ребенку научиться концентрации

” Чаще всего концентрация у дошкольников невелика, и очень важно ее развить. Для этого существуют специальные упражнения. Вот одно из них. Попробуйте вместе с ребенком разучить стихотворение. При этом первое четверостишие учите при очень слабом звуке телевизора или радио, заучивая второе четверостишие, немного увеличьте громкость.

Последнее четверостишие заучивайте при достаточно громком звуке.

Сохраняем позу.

Детям свойственна активность и подвижность, поэтому длительное сидение за столом физически утомляет их. Научиться сохранять позу в течение длительного времени помогут такие игры как «Море волнуется», «Замри!» или «Памятник». Например, в последней игре ребёнку предлагается изобразить какого-нибудь известного человека и замереть без движения. Для более старательного выполнения упражнения ребёнком можно внести в игру элемент соревнования: кто дольше сохранит выбранную позу, не моргнёт и т.д



Сбрасываем напряжение.

Помимо сохранения необходимого мышечного напряжения, ребёнок должен уметь расслаблять мускулы, почувствовав усталость. Быстро сбросить напряжение и ощутить прилив сил можно с помощью следующих упражнений: - сделать 5-7 глубоких вдохов и выдохов; - потянуться всем телом, вытягивая руки за голову, а ноги - вперёд; - потереть переносицу, виски, ладонь о ладонь. - сидя на стуле или стоя на полу, сделать несколько поворотов корпусом вправо и влево.

Загадочно молчим.

Посторонние разговоры мешают сосредоточиться не меньше, чем яркие отвлекающие предметы. Задавая вам вопросы, ойкая, передразнивая своих одноклассников или изображая Бэтмена, ребёнок невольно уходит от сути выполняемой работы. Игра в «молчанку» позволит ребёнку научиться подавлять не относящиеся к делу реплики и возгласы. Договоритесь с ребёнком о призе, который получит тот, кто дольше всех промолчит. Это даст вам возможность не реагировать на вопросы ребёнка, а ему - самостоятельно и быстро справиться с заданием. Можно так же поиграть всей семьёй в игру, в которой участники должны отгадать какой-то слово или словосочетание, которое один из игроков изображает с помощью мимики и жестов.

Направляем взор.

Умение концентрировать внимание предполагает способность длительно удерживать нужный объект в поле зрения. Многим детям не хватает именно этого умения. Для того, чтобы развить его, подойдут любые игры, развивающие точность попадания в цель, например, городки, стрельба в тире, набрасывание колец. В домашних условиях можно попробовать складывать башни из спичек, девочкам - вышивать, а мальчикам - выжигать.

Переключаем внимание.

Для того, чтобы не попасть надолго во власть отвлекающих факторов, ребёнку необходимо уметь быстро переключать внимание обратно на задание. В этом помогут игры, содержащие два-три условных сигнала, на которые ребёнок должен реагировать различным образом, например, услышав один хлопок - присесть, два хлопка - попрыгать, три хлопка - поднять руки. Более сложный вариант такой игры - «Путаница». Попросите ребёнка показывать те части тела, которые вы называете, а сами показывайте неправильно, - например, говорите «глаз», а

дотрагивайтесь до своего носа. Темп игры можно постепенно ускорять. Главное, чтобы вы не запутались сами!

Также можно совместить упражнения на внимание с тренировкой памяти. Попросите ребёнка внимательно посмотреть на расположение предметов в комнате, а затем предложите ему выйти за дверь.

Пока его нет, переставьте местами два-три предмета и позовите ребёнка. Его задача - определить, что изменилось за время его отсутствия. К сожалению, в некоторых случаях значительные нарушения концентрации внимания могут свидетельствовать о наличии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), возникающего при дисфункции некоторых мозговых структур. Если систематические занятия с ребёнком не дают результата, следует обратиться за консультацией к неврологу.

Педагог –психолог: Коробенкова О.В.



У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!