

Как научить ребёнка сосредотачиваться?

Дефицит внимания и неумение концентрироваться на поставленной задаче в течение длительного времени – настоящий бич современных детей, а заодно и их родителей. Немалую роль в этом играет все ускоряющийся темп современной жизни и чрезмерное увлечение средствами массовой информации. Телевизионные передачи, компьютерные и видеоигры перевозбуждают неокрепшую нервную систему детей и буквально высасывают из них способность сосредотачиваться на долгое время. Малыш не успевает следить за мельканием кадров и привыкает к быстрому и поверхностному усвоению информации. И вот мама в миллионный раз показывает ребенку, как правильно писать букву "А", а тот ерзает на стуле и играет с карандашом. «Будь внимательнее!» - то и дело повторяет родительница, постепенно теряя терпение. А вот любимую сказку ребенок может внимательно слушать хоть сто раз подряд. Дети могут (и хотят!) сосредотачиваться только на том, что им интересно в данную минуту.

Педиатры считают, что в возрасте 4-5 лет ребенок в среднем должен быть способен фокусировать внимание на одной задаче от 8 до 20 минут. Чтобы высчитать эту цифру для более старшего возраста, нужно каждый год умножить на 5 минут. Но и это правило, как любые другие, зависит от ситуации. И не только от интересности поставленной задачи, но еще и, например, от времени суток. Одна и та же задача, поставленная перед ребенком утром, сразу после просыпания, в середине дня, перед или после тихого часа, перед ночным сном привлечет разное количество внимания. Нить возможной концентрации очень эластична. Как же помочь ребенку и научить его концентрироваться?



1. Сделайте занятие по-настоящему интересным. Сколько внимания затратит малыш на то или иное занятие, зависит от того, насколько ему нравится эта деятельность. Когда вы впервые предлагаете ребенку занятие, которое важнее вам, а не ребенку (например, учите малыша писать буквы), вы в первую очередь испытываете свою креативность и гибкость как родителя и как учителя. Если малышу это занятие не нравится, то между ним и родителем порой начинается настоящая борьба. И отказаться от этой борьбы почти невозможно, ведь требования к детям, поступающим в школу, сейчас очень высоки: ребенок должен быть усидчив, послушен, знать азы грамматики и математики, уметь воспринимать новое и выполнять задачи, поставленные перед ним учителем. Родитель пытается научить малыша обратному счету, а тому в этот момент интересней разбирать игрушечную машинку. И поразительно: с машинкой он может возиться подряд целых полчаса, а вот для того, чтобы выучить счет, не хочет потратить и пяти минут!

Поэтому немного изобретательности со стороны мамы поможет превратить скучную вещь в интересную. Например, вместо того, чтобы заставлять ребенка писать буквы карандашом, можно попросить его сделать это мелом на доске или на асфальте, красками на оконном стекле, вылепить из пластилина или из теста для печенья. Дети замечательно учатся писать буквы палочкой на песке во время прогулки (а чем еще заняться, если, к примеру, на улице сыро и грязно и негде играть). Совместные поделки кроме навыков концентрации хорошо развивают мелкую моторику рук, и они более интересны, чем академические уроки.

2. Чтобы получить внимание, научитесь давать его сами. Родители сами часто отвлекаются во время занятий с ребенком. «Выключи чайник!» - кричит мама папе, а внимание ребенка уже улетело. Даже взрослому после того, как его отвлекли, бывает трудно сосредоточиться вновь, что уж говорить о малыше. Бывает и так, что, занимаясь с ребенком, мама то и дело разговаривает по телефону или смотрит «одним глазом» в телевизор. Если уж собрались научить ребенка сосредотачиваться, сядьте рядом с ним в тишине и подарите несколько минут своего времени – целиком, не отвлекаясь ни на что. Четкие и ясные инструкции помогут ребенку лучше понять поставленную задачу и

сконцентрироваться на ней. Бесполезно надеяться, что ребенок будет учиться по вашим инструкциям, выкрикнутым из кухни в детскую. Обязательно должен быть контакт глаза в глаза и плечо к плечу.

3. Заранее предупредите рассеянность. Чтобы ребенок не отвлекался на перекусы и на «попить водички», перед началом занятий предложите ему легкий полдник. Не следует начинать учебу и после подвижных игр, когда ребенок слишком устал и перевозбудился. Если ребенок уже учится в школе или ходит в какую-нибудь секцию, то не заставляйте его делать домашнее задание сразу после возвращения домой, любому человеку нужно время, чтобы прийти в себя. Уроки и секции не должны идти сплошным потоком. Если ребенок концентрируется с каждым разом все хуже, возможно, его расписание слишком перегружено. Если ребенка отвлекают брат или сестра, усадите их за занятия по разным комнатам. Не разрешайте одному ребёнку смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, пока вы занимаетесь с другим. Никакие уроки не выдержат такой конкуренции.

Часто дети становятся рассеянными и теряют сосредоточенность, когда им кажется, что задача для них слишком трудна. Помочь можно, разделив задачу на несложные инструкции. Если вы велите ребенку убрать его комнату, то вряд ли из этой затеи выйдет что-нибудь путное. Гораздо лучше обозначить задачи помельче: подбери с пола игрушки, а потом я скажу тебе, что делать дальше. Вместо постоянных словесных напоминаний сделать то или иное, которые ребенком игнорируются, гораздо эффективнее бывает повесить картинку, иллюстрирующую задачу. Например, картинку мальчика, чистящего зубы или играющего на пианино. И не забывайте хвалить ребенка за самостоятельно выполненную работу.

4. Тренируйте память, наблюдательность и внимание. Существует множество игр, которые, в отличие от телевизионных передач и компьютерных игр, хорошо тренируют умение концентрироваться. Это практически все настольные игры, рисование, собирание пазлов. Да и само по себе отключение телевизора уже заставляет ребенка внимательно прислушиваться и приглядываться к окружающей его обстановке. Побуждайте также ребенка подмечать мелкие интересные детали во время совместных игр и прогулок, читать вместе вывески,

считать машины определенного цвета, обращать внимание на цвета, формы, текстуру вещей.