

Тема: 5 упражнений для тренировки внимания

Прехэдер: Чтобы ребёнок не допускал обидных ошибок

Тема: «Да соберись ты уже!» Как ребёнку сконцентрироваться

Прехэдер: И не допускать обидных ошибок

Тема: Как помочь ребёнку не отвлекаться

Прехэдер: 5 практик, которые точно работают

Тема: Ребёнок постоянно отвлекается от учёбы?

Прехэдер: 5 техник для концентрации внимания

Тема: «А? Я что-то пропустил?» ㄟ(ˊጋ)ㄟ

Прехэдер: 5 техник для концентрации внимания



«А? Что? Где? Я что-то пропустил?»

Так иногда бывает: ребёнок вроде сел за учёбу, но не успели вы оглянуться, как он уже снова сидит в телефоне или смотрит в окно. А в тетради тем временем красуется слово «корова» с тремя ошибками и ещё штук пять подобных ляпов. И ведь сразу видно, что всё не от незнания, а от невнимательности.

В этом письме собрали 5 упражнений и практик, которые помогут ребёнку собраться и сфокусировать внимание на учёбе. И перестать допускать обидные ошибки.

Ребенок не хочет учиться: заставлять или нет?

Екатерина Мурашова

Видео-курс: «Как найти общий язык с ребенком»



Из чего же, из чего же сделана любовь к учёбе?

Иногда детям сложно сфокусироваться на учёбе. И у этого разные причины. Если у ребёнка в целом трудности с концентрацией, ему помогут наши упражнения. А возможно, ему просто неинтересно учиться. Но как влюбить ребёнка в образовательный процесс? Отвечают спикеры бесплатного курса «Секреты любви к учёбе».

Раз в неделю вы будете получать письмо с видео от Екатерины Шульман, Татьяны Лазаревой, Екатерины Мурашовой, Алёны Владимирской, Виктории Шиманской и других экспертов в образовании и воспитании. Они расскажут, как выстроить доверительные отношения с ребёнком и сделать учёбу увлекательной.

[\[Зарегистрироваться\]](#)

Плюс 100 очков к внимательности

Ниже — 5 техник, которые помогут ребёнку успокоиться и сконцентрироваться. Ребёнку будет проще приступить к заданиям, а на самом уроке он будет вовлечён и допустит меньше обидных опусок.

Упражнение «Топ-хлоп»

Эта практика, чем-то похожая на игру «Съедобное, несъедобное», поможет ребёнку настроиться на учёбу. Мама или папа по очереди произносит фразы и предложения. Среди них — и вполне себе реалистичные, и абсурдные, почти сказочные. Так вот, если фраза правдива — ребёнку нужно хлопнуть, а если нет — топнуть. 15–20 таких вопросов станут хорошей разминкой перед сложной домашкой.

Используйте эти фразы или придумайте свои:

«У бабочки есть крылья»
«Котики — это насекомые»
«Снег обычно синего цвета»
«У ромашек есть шипы»
«Утка и селезень выглядят по-разному»
«Осенью листья желтеют»

Упражнение «Юлий Цезарь»

Докажите ребёнку, что его мозг умеет делать несколько дел одновременно. Пусть он возьмёт в каждую руку по карандашу или фломастеру. И постарается одновременно нарисовать двумя руками две разные фигуры или написать два разных слова.

Тест Мюнстерберга

Это упражнение — необычный способ тренировки внимания. А ещё его часто используют как тест. Но наша задача — не проверить ребёнка на прочность, а помочь ему сконцентрироваться. Поэтому можно обойтись и без таймера.

Покажите ребёнку последовательность случайных букв. Задача — найти в этой последовательности несколько слов. Вот вариация этого теста:

Найдите слова

к	м	л	з	а	я	ц	ц	п	л	р	о	г	д
р	е	к	а	о	а	л	у	к	ч	й	о	л	п
ц	п	р	у	д	ж	х	з	к	о	т	о	р	о
р	о	л	о	ш	а	д	ь	в	и	т	и	ь	м
с	я	м	и	р	л	о	л	р	д	о	м	п	р
а	п	т	и	ш	и	н	а	ы	в	а	п	в	й
о	л	в	о	л	к	д	ж	л	е	с	р	о	р
м	с	о	б	а	к	а	и	т	м	ы	ш	ь	р

кмлзаяццплрогд
рекаоалукчийолп
цпруджхзкото
ролошадьвитиьм
сямирлолрдомпр
аптишинаывапвй
олволкджлесрор
мсобакаитмышьр

[Смотреть ответы](#)

Упражнение «Будь начеку»

Ещё одна практика, которая поможет сконцентрироваться. Попросите ребёнка сосчитать до 20, 30 или 50. Но с одним условием: некоторые числа нельзя называть. Например, числа, которые заканчиваются на цифру 1, или числа, которые делятся на 3, или все чётные числа. Можно придумывать любые условия — заодно потренируетесь в устном счёте.

Упражнение «Дыхание “квадратом”»

А эта дыхательная техника хорошо успокоит ребёнка перед контрольной или экзаменом. Школьник сможет сосредоточиться и не думать о плохом. А ещё будет меньше волноваться, когда учитель вызывает к доске или просит достать двойные листочки.

Особенность дыхания «квадратом» — в том, что вдох, выдох и задержка дыхания должны занимать равные промежутки времени:

- вдох (4 счёта),
- задержка дыхания (4 счёта),
- выдох (4 счёта),
- задержка дыхания (4 счёта),
- и так несколько раз по кругу.

Как читать не отрываясь



Сосредоточиться на чтении объёмной книги тоже та ещё задача. Как помочь ребёнку влюбиться в процесс чтения — советует литературный критик Галина Юзефович.

Скачайте наш бесплатный гид по чтению. Внутри — полезные вопросы, которые помогут ребёнку осмыслить прочитанное, и подборки книг для детей с самыми разными интересами.

[\[Скачать гид\]](#)

Всё для учёбы на одном дыхании!