

Помогаем ребенку концентрироваться

Успешность в учебе во многом определяется умением концентрироваться. Сколько ошибок из-за невнимательности, сколько информации «мимо ушей» только потому, что ребенок отвлекается.

Большое количество телепередач и компьютерных игр буквально высасывают из ребят способность концентрироваться на предмете на долгое время. Не успевая следить за сменой кадров, они привыкают к поверхностному усвоению информации.

Начиная со среднего дошкольного возраста, необходимо тренировать у ребенка навык концентрации внимания. Ребенка нужно учить:

- пересказывать небольшие истории и сказки;
- читать наизусть короткие стихи и рассказы;
- воспроизводить историю по картинкам;
- разбирать предметы по группам (отделять, например, игрушки от бытовых предметов);
- собирать пазлы — до 20-ти деталей;
- повторять фразы, четко соблюдая правильный порядок слов;
- искать несоответствие на картинках, находить лишнее.

Если вы не занимались с ребенком, и его рассеянность обнаружилась только в школе, надо браться за дело.

Диагностика. Упражнение «10 слов»

С помощью упражнения «10 слов» проверьте кратковременную память ребенка. Назовите десять слов, не связанных друг с другом по смыслу, и пусть ваш школьник попытается их повторить. Нужно подбирать короткие слова, состоящие из одного или двух слогов. Например: соль, дым, друг, моль, шторм, игра, лодка, нитка, мышь, сын. Повторить их можно в произвольном порядке. Запомнил восемь слов – замечательно, у него высокий уровень сосредоточенности. Если же может вспомнить и шести-семи слов, то проблема с концентрацией существует.

Тренируем внимание «на ходу»

Многие родители считают, что концентрироваться можно только в тишине, и создают ребенку соответствующие условия. Лучше приспосабливаться к реальным условиям, чтобы быть внимательным и сосредоточенным в любой ситуации.

В повседневной жизни существует масса возможностей тренировать внимание. Назову самые простые. Можно применять их по дороге домой или на прогулке.

Осмотришься вокруг. Ребенку надо посмотреть по сторонам и назвать, например, все предметы синего/зеленого/красного цвета, круглой/прямоугольной/треугольной формы, в названии которых есть буква «о» или любая другая. Вариантов игры множество.

Не собьюсь. Дайте задание ребенку

- посчитать до 20, но не называть числа, где есть 5 (1, 2, 3 и т. д.);
- назвать 10 имен девочек, прыгая 5 раз на одной ноге и 5 на другой;
- рассказать стихотворение, отбивая мяч рукой;
- посчитать или что-то рассказать, не обращая внимания на ваше пение.

Слушаю внимательно. Попросите ребенка прослушать текст, с тем чтобы после

- назвать все слова на букву «м» или любую другую;
- сказать, сколько раз вы перевернули страницу или сделали паузу;
- сколько раз вы кашлянули.

Учите детей замечать что-то новое или важное. Так, например, зайдя в маршрутку, спросите, какого цвета автобус, его номер, как выглядит водитель — ребенок видел все это, но запомнил ли?

Игра — в помощь!

Учиться концентрироваться помогают игры.

«Топ-хлоп». Правила игры: называем овощ — ребенку надо хлопнуть, фрукт — топнуть. Можно называть деревья и цветы, города и реки, птиц и животных.

Найди отличия. Игра всем хорошо известна. Нужно очень внимательно рассмотреть две картинки и сравнить их на предмет отличий.

Игры с бусинами крупной, водой. Суть их в перекладывании, пересыпании, переливании по вашему заданию. Эти простые движения позволяют ребенку концентрироваться. Аналогичную помощь оказывает лепка.

Существуют и другие способы тренировки внимания. Хотелось бы отметить технику **«Минута тишины»**. Этот способ эффективен для любого возраста. Прежде чем приступить к какому-либо занятию, следует сделать двух- или трехминутную паузу — посидеть в полной тишине. Руки должны быть свободными, взгляд сфокусирован на каком-либо предмете: часах, глобусе, книге. Можно попросить ребенка следить за дыханием: вдох- выдох.

Концентрации внимания школьника поможет **наведение порядка на столе**. Сделайте это ритуалом: пусть он протрет стол и разместит все предметы так, чтобы было удобно работать. Обратите внимание на карандаши — они должны быть заточены. Все готово? Значит, можно приступить к занятиям.

Простые упражнения и задания помогут ребенку научиться концентрироваться, наблюдать и замечать, слушать и слышать. Помогите ему в этом.