



Как научить ребёнка сосредотачиваться

Как научить ребёнка сосредотачиваться на чём-то одном? Что делать, если совсем нет усидчивости, и он постоянно переключается на разные дела? Есть мнение, что достаточно найти пару занятий на развитие концентрации, и проблема будет решена. Но есть более эффективный вариант — выявить и устранить факторы, которые мешают детям сосредоточиться. В статье разберём самые распространённые.

На родителей оказывается сильнейшее давление по поводу «качественно-насыщенного» времени со своими детьми. Взрослые чувствуют, что должны активно развлекать их каждую минуту, когда находятся вместе. Конечно, игры и общение — это важная часть укрепления детско-родительских отношений. Но для детей также важна возможность самостоятельной игры.

Лучший способ научиться концентрировать внимание — это практиковать самостоятельные занятия. А лучший способ практики — не прерывать детскую сосредоточенность словами и действиями.

Когда малыш увлечён каким-то предметом (будь то игрушка, фотография, крышка от кастрюли, жук), удержитесь от желания присоединиться или помочь. Неважно, видите ли вы ошибку или хотите поцеловать и похвалить.

Именно самостоятельная непрерывная деятельность — ключ к развитию концентрации внимания. Когда вы будете нужны, вам непременно дадут знать. А пока этого не произошло, ничего не говорите, и не делайте. Дайте эту возможность по максимуму направить своё внимание на процесс.

Может показаться, что девочка не занята ничем важным — подумаешь, разглядывает ноги. Но именно в этот момент происходит внутренняя работа по развитию навыка концентрации внимания.

Не прерывайте детскую деятельность без необходимости, не отвлекайте разговорами. И тогда периоды максимального сосредоточения будут постепенно удлиняться.

Важно помнить, что малышу нужно время, чтобы выйти из состояния концентрации. Если вам срочно пора куда-то, дождитесь, пока он обратит на вас внимание. Скажите, что вам жаль, но пора собираться. Возможны капризы, даже если вы будете максимально деликатны — у детей весь смысл жизни сосредоточен в мгновении.

Подойдите ближе и опуститесь на уровень малыша. Дождитесь, пока он обратит на вас внимание, и скажите: «Пора спать. Пойдём, я прочитаю тебе книжку»

Дети воспринимают окружающий мир целиком: со всеми деталями, запахами и звуками. И чем больше вокруг стимулов, тем сложнее им выделить один и сосредоточиться на нём.

Попробуйте посмотреть на комнату детскими глазами и устранить излишние стимулы:

- ✓ пёстрый интерьер;
- ✓ фоновый шум;
- ✓ экраны;
- ✓ multifunctional, жужжащие и сверкающие игрушки;
- ✓ завалы игрушек.



Пёстрый интерьер. Избыток ярких цветов в окружении приводит к чрезмерной стимуляции активности и потере внимания. Одноцветный коврик, деревянные полки и однотонные обои подходят для детской намного лучше и совсем не мешают концентрации.

Фоновый шум. Для детей песня по радио или работающий телевизор на фоне — это полноценные источники стимулов. Постарайтесь ограничить их, и слушать музыку отдельно от других занятий, чтобы дать возможность полностью сосредоточиться на мелодии.

Экраны. Ребёнок с планшетом хоть и выглядит очень сосредоточенным, но настоящее сосредоточение приходит только через собственную деятельность. Смена картинок и быстрые движения на экране мозг воспринимает пассивно, это больше похоже на гипноз. Ограничение «экранного» времени, особенно в раннем детстве — обязательный элемент развития концентрации внимания.

Говорящие и сверкающие игрушки. Если в ответ на действие малыша игрушка светится разными цветами или издаёт звуки, это мешает концентрации на самом действии. Детям важно видеть причину и следствие, а с игрушками на батарейках связь не всегда очевидна. В этом плане обычная кастрюля и деревянная ложка работают лучше. Или сортер, в котором видно, как подходящая фигурка падает в отверстие.

Многофункциональные игрушки. Например, бизборды сочетают слишком много разнородных элементов, причём разной сложности. В возрасте до трёх лет дети ещё не готовы к шнуровке или работе со счётами, но при этом кнопки, вертушки и крутилки — это уже слишком легко. Если цель — открывание и закрывание замков, то липучки, кнопки и бусинки лишние. Кроме того, после открытия защёлки должна открыться дверца. А для развития навыка расстёгивания и застёгивания молний, пуговиц лучше использовать настоящую одежду.

Завалы игрушек. Даже взрослому сложно сосредоточиться в хаосе, а что говорить о маленьком человеке. Когда игрушки свалены в одну большую корзину или нагромождены на полках, он достаёт и бросает одну за одной, теряет интерес, расстраивается и плачет. Когда игрушек немного, не приходится рыться в закрытых корзинах и просить маму найти нужную. Ребёнок чувствует желание чем-то заняться, видит подходящую игрушку, сам её берёт и с удовольствием занимается.

Небольшая полка с несколькими игрушками удержит внимание намного дольше, чем комната, где все шкафы ими завалены. Достаточно 4–5 игрушек на открытой полочке удобной высоты.

Взрослые могут убедить себя в необходимости заняться каким-то делом и даже сконцентрироваться на нём, пусть и без удовольствия. В раннем детстве мотивация к действиям возникает только благодаря интересу. А интересами управляют потребности развития, и у каждого ребёнка они свои в каждый момент времени.

Когда у детей есть потребность, но нет занятия, чтобы её реализовать, они впадают в апатию или злятся. И тогда мы слышим от родителей: «Моего ребёнка невозможно ничем заинтересовать». Но такого не может быть — даже младенцы способны надолго сосредоточиться, если игрушки отвечают их потребностям развития.

Наблюдения помогают понять потребности детей в каждый момент времени. А где потребность, там интерес и сосредоточенность.



Наблюдайте за малышом: какие действия он повторяет снова и снова, на что обращает внимание, к чему тянется. Подбирает с пола мусор? Предложите мозаику. Перекладывает корм кота в миску с водой? Предложите занятия на сортировку. Строит что-то из овощей? Наверняка его заинтересуют кубики.

Интересуется маминой косметичкой, предложите похожую сумочку с занимательными вещицами

Концентрация — это не только занятость, но и фокус внимания. В него одновременно вовлечены руки, интеллект и органы чувств. Предлагайте занятия, которые требуют целенаправленного движения рук: кубики, сортеры, пирамидки, конструкторы, разные творческие занятия.

Возможно, какое-то заинтересует вашего непоседу. Если же он не проявит интерес, уберите и предложите опять через пару недель.

Лучшее, что мы можем сделать для развития концентрации внимания у ребёнка:

Убрать отвлекающие факторы: фоновый шум, пёстрые элементы среды; многофункциональные, пищащие и слишком яркие игрушки.

Оставить ограниченное количество игрушек по интересам в свободном доступе. Привлекать к участию в домашних делах.

Не прерывать малыша, когда он чем-то увлечён.