

# Как научить старшего дошкольника быть внимательным и сосредоточенным?

Октябрь 2017

воспитатель 1 кв.категории Лашина О.А.

*По удивительному стечению обстоятельств каждый раз, когда ребенку нужно заняться чем-то, что требует сосредоточенности и концентрации внимания, у него возникает потребность попить, поесть, срочно позвонить другу.*

Если не верить в чудеса, то напрашивается только один вывод: ребенку трудно сосредоточиться, и он ищет любой повод, чтобы отложить нудные занятия.



Концентрация внимания — это способность сосредотачиваться на каком-либо объекте в течение длительного времени. Научиться концентрировать внимание и не отвлекаться от скучной работы — задача не из легких даже для взрослого человека. Что уж говорить о дошкольнике, которому хочется то пойти погулять, то пообщаться с друзьями, то посмотреть телевизор.

Может быть, вы замечали, что если ваш ребенок чем-то увлечен, то может заниматься часами любимым делом, не проявляя никаких признаков утомления и игнорируя всех и вся. Но стоит ему предложить учебное задание, сразу же начинаются проблемы.

Выходит, одна из самых главных причин, по которой дошкольник не может сосредоточиться, — это **отсутствие интереса**. Если ребенок не видит какой-либо пользы от выполняемого задания лично для себя, причем пользы мгновенной, у него нет стимулов быстро закончить работу. В таком случае взрослому нужно стимул придумать. Например, сказать ребенку о том, что через полчаса начинается интересный фильм, но его можно посмотреть только если будут сделаны все задания.

Вторая причина трудности концентрации внимания — усталость. Недостаток сна, большое количество занятий, завышенные требования, недомогание — все это заставляет ребенка думать об отдыхе. Понаблюдайте, сколько времени дошкольник сохраняет оптимальную работоспособность и предложите ему по истечении этого периода сделать перерыв. Отдых может длиться не больше десяти минут и должен включать в себя небольшую физическую нагрузку. Попросите ребенка полить цветы, помочь вам разобрать сумки с продуктами и т.д. Только пусть в этот момент он не начинает играть, потому что потом переключиться на занятия будет очень трудно.

Еще один важный фактор — **нарушение душевного равновесия**. Если ребенок чем-то огорчен или обижен, он невольно будет снова и снова возвращаться к беспокоящей его проблеме. Дайте ему возможность высказаться. Разберите с ним проблему, успокойте его, дайте совет.

Иногда ребенок настолько поглощен какими-то мыслями, что никакие уловки и уговоры не помогают ему забыть о них. Например, дошкольникам бывает трудно



сосредоточиться, если они находятся в ожидании вечернего похода в цирк, парк развлечений и т.д. В таком случае нужно дать ребенку возможность "прикоснуться к мечте" — пусть подержит билеты, представит, насколько близко будет сидеть к сцене и т.д. Это позволит вашему чаду выплеснуть часть распирающих его эмоций.

Есть еще один момент. Например, ребенок занимается , пытается сосредоточиться, но боковым зрением видит любимого робота или мишку, слышит звуки радио, чувствует запах вкусной картошки. Трудно требовать от него полной сосредоточенности в окружении такого количества соблазнов. Конечно, вы не можете изолировать ребенка от внешнего мира, но убрать из-под его носа робота и выключить радио необходимо.

Если влияние всех описанных факторов устранено, а внимание ребенка продолжает путешествовать по любым предметам, кроме тех, которые относятся к учебе, это говорит о том, что его способность концентрироваться нуждается в специальной тренировке.

**Упражнение 1. Сохраняем позу** Детям свойственна подвижность и активность, поэтому долгое сидение за столом их утомляет. Научиться сохранять позу в течение длительного времени помогут такие игры, как "Море волнуется", "Замри!" или "Памятник". Например, в последней игре ребенку предлагается

изобразить какого-нибудь известного человека и замереть без движения. Выигрывает тот, кто дольше сохранит выбранную позу, не покачнется, не моргнет и т.д.

**Упражнение 2. Сбрасываем напряжение** Помимо умения долго находиться в одной и той же позе ребенок должен уметь и расслабляться. 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 - вперед;
- потереть переносицу, виски, ладонь о ладонь.

**Упражнение 3. Загадочно молчим** Посторонние разговоры тоже мешают сосредоточиться. Задавая вам вопросы, ойкая, передразнивая своих друзей или изображая Бэтмена, ребенок невольно уходит от сути выполняемой работы. Игра в "молчанку" позволит вашему чаду научиться сдерживать не относящиеся к делу реплики и возгласы. Это даст вам возможность не реагировать на вопросы ребенка, а ему, в свою очередь — самостоятельно справиться с заданием. Можно также поиграть всей семьей в игру, где участники должны отгадать какое-то слово или словосочетание, которое один из игроков изображает с помощью мимики и жестов.



#### **Упражнение 4. 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.

**Упражнение 5. Переключаем внимание** Для того чтобы не попасть надолго во власть отвлекающих факторов, ребенку необходимо уметь быстро переключать внимание обратно на задание. В этом помогут игры, содержащие два-три условных сигнала, на которые ребенок должен реагировать различным образом. Например, услышав один хлопок — присесть, два хлопка — попрыгать, три хлопка — поднять руки. Более сложный вариант такой игры — "Путаница". Попросите ребенка показывать те части тела, которые вы называете, а сами показывайте неправильно

— например, говорите "глаз", а дотрагивайтесь до своего носа, говорите "ухо", а дотрагивайтесь до губ и т.д. Темп игры можно постепенно ускорять. Главное, чтобы вы не запутались сами.

Также можно совместить упражнения на внимание с тренировкой памяти. Есть такая простая игра. Расставьте в комнате какие-нибудь предметы в произвольном порядке. Попросите ребенка внимательно посмотреть и запомнить, где что стоит или лежит. Затем ребенок выходит за дверь. Пока его нет, вы переставляете или меняете местами два-три предмета. Задача вошедшего — определить, что изменилось за время 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 ребенком не дают результата, следует обратиться за консультацией к неврологу.

*( по материалам открытых источников)*