Консультация для педагогов и родителей не тему:

«Как научить ребёнка концентрировать внимание»

Зиновьева Т.Ю.

учитель-дефектолог

ГБОУ школа-интернат

им. И.Е.Егорова

г.о. Новокуйбышевск

В современном мире, наполненном гаджетами и постоянными информационными потоками, способность концентрировать внимание становится все более ценным навыком. Особенно актуальна эта проблема для детей, которым сложно сосредоточится на учёбе и важных задачах. Как помочь ребёнку развивать внимательность и научиться фокусироваться на главном? Разберем эффективные методики и упражнения, которые действительно работают.

Детское внимание существенно отличается от взрослого. Механизмы произвольного внимания, то есть способность осознанно фокусироваться на определённой задаче, формируются постепенно. Этот процесс тесно связан с развитием префронтальной коры головного мозга, отвечающей за использование функции. Именно по этим детям так сложно удерживать внимание на одном занятии.

Существует целый ряд факторов, влияющих на способность фокусироваться.

Физиологические причины:

- Недостаточный и некачественный сон нарушает работу мозга и снижает концентрацию

- Не сбалансированное питание может приводить к энергетическим спадам

- Мало подвижный образ жизни ухудшает работу мозга

- Переутомление и информационная перегрузка истощает нервную систему.

Психологические факторы:

- Повышенная тревожность не дает сосредоточится на задаче

- Отсутствие интереса к предмету снижает мотивацию

- Эмоциональный дискомфорт рассеивает внимание

- Гиперактивность затрудняет усидчивость.

Развитие внимания – это непрерывный процесс, который начинается с самого рождения. Однако существуют определённые возрастные периоды, когда формирование навыков концентрации особенно важно.

8 - 11 лет младший школьный возраст – время активного развития всех свойств внимания, объёма усидчивости, переключаемости. Важно помочь ребёнку выработать эффективные стратегии концентрации.

Упражнения для тренировки концентрации

Существует множество эффективных упражнений, которые помогают развивать внимательность в игровой форме. Важно подбирать задания с учётом возраста ребёнка и постепенно усложнять их.

Классические упражнения:

- «Найди отличия» - развивает зрительное внимание и наблюдательность. Начните с простых картинок с 3-4 отличиями, постепенно увеличивая их количество.

- «Что изменилось» - разложите перед ребёнком несколько предметов, затем попросите закрыть глаза и поменяйте их расположение или уберите один предмет.

- «Корректурные пробы» - вычёркивание определённых букв в тексте или символов в таблице. Для младших детей можно использовать картинки вместо букв.

Современные методики:

- «Таблицы Шульте» - специальные таблицы с числами, которые нужно находить по порядку. Существуют даже мобильные приложения с такими упражнениями.

- Методика «Монтессори» - сортировка мелких предметов по форме, цвету и размеру.

- Графические диктанты – рисование по клеточкам под диктовку, развивает внимание и пространственное мышление.

Концентрация внимания напрямую зависит от общего состояния организма. Правильно организованный режим дня – это фундамент хорошей внимательности.

Сон:

- Ребёнку необходимо ложиться спать и просыпаться в одно и то же время.

-Продолжительность сна должна соответствовать возрасту (для школьников 9 -11 часов);

- Важно проветривать комнату перед сном и исключить за час до отхода ко сну.

Питание:

- Регулярные приемы пищи поддерживают стабильный уровень глюкозы в крови;

- Завтрак обязателен – он запускает работу мозга.

- В рационе должны присутствовать продукты, богатые Омега -3, витаминами группы В и минералами.

Физическая активность:

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе минимум 1-2 часа;

- Регулярное занятие спортом и активные игры;

- Физкультминутки между занятиями для восстановления концентрации.

Организация пространства играет ключевую роль в способности ребёнка концентрироваться. Создайте оптимальное условие для занятий.

Рабочее место:

-Должно быть хорошо освещено, желательно естественным светом.

- На столе только необходимые для занятий предметы;

- Удобный стул с правильной высотой относительно стола;

- Проветривание помещений с комфортной температурой.

Устранение раздражителей:

-Выключенный телевизор и отсутствие громких звуков;

- Телефон в беззвучном режиме и вне зоны видимости;

-Порядок в комнате, отсутствие отвлекающих предметов;

- Минимум ярких постеров и декораций во время занятий.

Творческая деятельность естественным образом развивает способность к концентрации.

Рисование:

- Раскрашивание мандал и сложных узоров.

- Рисование по точкам или номерам;

- Создание детальных рисунков карандашом.

Конструирование:

- Сборка пазлов (начиная с простых и постепенно усложняя)

- Конструкторы LEGO и подобные;

- Оригами и бумажное моделирование.

Настольные игры:

- Шахматы и шашки развивают стратегическое мышление

- «Мемори» тренирует память и внимание.

- Логические игры и головоломки.

Как научить ребёнка внимательности на уроках?

Успешное обучение в школе требует особого подхода к развитию внимательности.

Подготовка к школе:

-Собирать портфель вечером, что бы утром не создавать стрессовую ситуацию

- Обеспечить полноценный завтрак и достаточное время на сборы

- Приходить в школу за 10-15 минут до начала занятий, что бы ребёнок мог настроиться

Взаимодействие с учителем:

- Регулярно общаться с педагогами о прогрессе ребенка

- Обсуждать индивидуальные особенности внимания вашего ребёнка

- Совместно разрабатывать стратегии поддержки внимательности на уроках

Как помочь ребёнку не отвлекаться на уроках?

Практические техники для поддержания концентрации во время уроков:

Методы активного слушания:

- Учить ребёнка задавать вопросы по теме урока

- Делать краткие пометки во время объяснения материала

- Использовать метод «Активного повторения» - мысленно проговаривать услышанное.

Техники самоконтроля:

-Дыхательные упражнения для восстановления концентрации

- «Якорные» движения (например, сжимание и разжимание кулака)