

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

По удивительному стечению обстоятельств каждый раз, когда ребенку нужно делать уроки или готовиться к контрольной работе, 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 сосредоточиваться 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 школьнике, 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 взять в руки учебник, сразу же начинаются проблемы.

Выходит, одна из самых главных причин, по которой школьник 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 уроки.

Вторая причина трудности концентрации внимания — усталость. Недостаток сна, большое количество занятий, завышенные требования, недомогание — все это заставляет ребенка думать об отдыхе, а не об учебе. Понаблюдайте, сколько времени школьник 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 школьник чем-то огорчен или обижен, он невольно будет снова и снова возвращаться к беспокоящей его проблеме. Прежде чем усаживать свое чадо за уроки, дайте ему возможность высказаться. Разберитесь 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, младшим школьникам 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 делает уроки, 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 одноклассников 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.

Мария Баулина, психолог

Статья из журнала "Здоровье школьника"