Эффективные упражнения для концентрации внимания ребенка.

Упражнение «Слушаем тишину»

Это одно из наиболее эффективных упражнений для концентрации внимания ребенка. Хорошо проводить его как ритуал, перед началом любой деятельности дома, перед выполнением домашних заданий и перед сном. Когда ваш ребенок ее освоит, он всегда сможет самостоятельно настроиться в любой жизненной ситуации.

Итак, предложите ребенку не говорить минуту, после того как он удобно сел и расслабился. На протяжении этой минуты ребенку важно сосредоточить свой взгляд на каком-то конкретном визуальном объекте: на песочных часах, на пламени свечи или на бутылочке с жидкостью и оседающими в ней блестками (сувенирном шарике с хлопьями).

Дополнительно можно дать ребенку такой важный посыл:

СМОТРИ, КОГДА МЫ НЕ СОСРЕДОТОЧЕНЫ, НАШИ МЫСЛИ И ЭМОЦИИ ДВИЖУТСЯ В ГОЛОВЕ В ТАКОМ ЖЕ БЕСПОРЯДКЕ, А КОГДА ОНИ УСПОКАИВАЮТСЯ И ОСЕДАЮТ, ЧЕРЕЗ СТЕКЛО, МЫ МОЖЕМ УВИДЕТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ.

ТАКЖЕ РЕБЕНОК МОЖЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ЦИФЕРБЛАТЕ ЧАСОВ, НАСТОЛЬНЫХ ИЛИ НАСТЕННЫХ.

Кроме развития умения концентрироваться, он учится чувствовать время, начинает понимать скорость его течения. Некоторым детям повзрослее более комфортно во время этой практики сидеть, закрыв глаза. Можно предложить им сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях. Научить ребенка этой вариации «слушания тишины» легче всего, предложив ему сфокусироваться на своем дыхании.

Проводить можно упражнение 2-3 минуты.

Упражнение «Топ-Хлоп»

Родители могут помочь ребенку настроится на урок или выполнение домашних заданий с помощью этого игрового упражнения. Попросите ребенка топнуть, если фраза, которую вы произнесете, будет абсурдной или неправдивой, и хлопнуть – если она будет соответствовать реальности, будет правдивой.

К примеру, вы говорите: «На березе растут грибы» или «Летом всегда идет снег» – и ребенок топает. А когда говорите: «Огурцы растут в огороде» или «Мороженое на вкус – сладкое и холодное» – он хлопает.

Пяти-шести вопросов ребенку достаточно, чтобы сориентироваться в правилах «игры». Еще 15-20 вопросов в рамках этого упражнения достаточно, чтоб «включить» ребенка и настроить его на более рутинную деятельность, требующую концентрации.

Упражнение «Осмотрись вокруг»

Попросите ребенка осмотреть комнату и назвать как можно больше предметов с определенным признаком – по цвету или по форме. Это у**пражнение** работает не только для быстрой мобилизации концентрации, но и расширяет его объем внимания.

К примеру, ребенок семи лет должен уметь одновременно удерживать в поле своего внимания 3-7 объектов – это хороший «объем». Более продвинутой вариацией этого упражнения являются «Осознанные прогулки». Они также не только развивают концентрацию, но и объем внимания у детей.

На прогулке по вашему обычному маршруту предложите ребенку заметить то, что раньше он и вы не замечали. Скажите ему, что вы будете пять минут гулять, пытаясь запоминать как можно больше всего вокруг, а потом сравните ваши результаты.
Или так: вы будете идти одну минуту в полной тишине, замечать по дороге все звуки и визуальные объекты, и потом сравните свои «находки». Игровой элемент всегда больше заинтересует ребенка: скажите ему, что он – «спайдермен», и его зрение, обоняние и слух – такие же острые, как и у любимого супергероя. Это лучше замотивирует его на упражнение.

«Слушаю внимательно»
Вы читаете отрывок текста для ребенка вслух и просите его про себя посчитать и сказать, сколько он услышал слов, которые начинались, к примеру, на звук «М».

Упражнение «Не собьюсь»
Попросите ребенка сосчитать до 30-ти, и числа, которые содержат «3» или заканчиваются на «5» – не называть. Это отличное и простое упражнение для концентрации внимания перед началом учебной деятельности.
Родителям очень важно понимать, когда эмоции ребенка вышли из равновесия, его способность к концентрации и внимательность падают автоматически. Поэтому можно использовать такие несложные приемы как игры с водой или сыпучими предметами.
Предложите ребенку переливать воду в разные сосуды или пересыпать крупы, смешайте крупы или бусины разных форм и цветов, и попросите ребенка их перебрать. Эти простые игры очень успокаивают эмоциональное состояние у детей и возвращают им возможность концентрироваться. Они наиболее эффективно работают для детей в возрасте 3-8 лет.
Все дыхательные практики улучшают концентрацию, внимательность и, как результат, успехи в обучении детей. Чтобы помочь детям держать свой эмоциональный фон в равновесии можно использовать прием «Дыхание с приятелем».
Ребенок ложится на пол, на живот поставить ему его любимую игрушку и попросить ребенка просто дышать и наблюдать за тем, как его друг плавно поднимается и опускается.
Также можно предложить ребёнку «Музыкальные путешествия»: в течение 30 секунд закрыв глаза, слушать записи приятных мелодичных звуков (колокольчика или поющей чаши), после этого расспросить ребёнка о его чувства в теле – побежали мурашки по коже, покалывает в пальчиках ног и т.п.

УПРАЖНЕНИЕ ОТЛИЧНО РАЗВИВАЕТ ТАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, КАК ТЕРПЕЛИВОСТЬ И ВЫДЕРЖКА.

Существуют три универсальных простых домашних «тренажера» для развития концентрации и внимания у ребенка.

- Это совместное приготовление еды (позвольте малышам помочь вам помыть овощи, а детям постарше – к примеру, порезать их).
- Второе – это помощь по дому, требующая определенной сосредоточенности и аккуратности (лучший вариант – попросите ребенка протереть листья цветка).
- И третий – это лепка (всего: от теста и до глины). Она прекрасно помогает развивать концентрацию и внимательность не только малышам, но и детям подросткового возраста.

Теперь вы знаете самые эффективные практики, помогающие ребенку сконцентрироваться.