



## **Концентрация внимания у школьников**

«Он забывает только что прочитанное, не выполняет задания до конца, легко отвлекается... Ребенку трудно сосредоточиться, и это беспокоит родителей. Как будто сами они бывают сосредоточены по восемь часов в день! Когда школа требует от ребёнка усидчивости и аккуратности, ученик мобилизует для этого всю энергию и это может помешать сосредоточиться на других задачах. Душевное беспокойство несовместимо с вниманием. Вместо того чтобы нервничать и увеличивать его переживания, постарайтесь, сохраняя бесстрашие, выяснить, что тревожит или смущает ребенка. Наше спокойствие так же заразительно, как и волнение. [1]

### **Почему ученикам сложно удерживать внимание**

Чем ребенок младше, тем короче отрезок времени, в течение которого он способен удерживать внимание. Когда ребёнок может быстро переключаться между объектами, это нормально: так в детском возрасте чередуются возбуждение и торможение в коре головного мозга. И работа детского мозга — это тонкий процесс, зависимый от множества факторов, в том числе и от того, в какой обстановке ежедневно находится ребенок.

### **Влияние гаджетов**

Если дети имеют бесконтрольный [доступ к гаджетам](#), это влияет на их способности к концентрации. Длительное пребывание за компьютером, телевизором, планшетом или смартфоном утомляет психику ребенка. Внимание становится неустойчивым, рассеянным, ребенку труднее собраться и сконцентрироваться на менее ярких объектах. Современные технологии важны, нужны, но пока вы имеете дело с неокрепшей и развивающейся нервной системой, важно ограничивать столь интенсивные потоки информации, способные ее быстро перегрузить.

### **Значимость семейной атмосферы**

Один из наиболее важных факторов в развитии ребенка — это психологическая безопасность. Если ребенок чувствует любовь, принятие, заботу, если удовлетворяются не только

его физиологические потребности, но и психологические, эмоциональные, то внимание будет устойчивым, длительным. Ребенок сможет легко концентрироваться и заниматься интересным делом достаточное для него время.

Верно и обратное: [тяжелая атмосфера в семье](#) полноценному развитию только мешает. Ни внимание, ни другие составляющие познавательных процессов не могут нормально функционировать, если ребенок:

- переживает из-за того, что не соответствует ожиданиям родителей и их требованиям, нередко завышенным;
- испытывает страх перед наказанием или [негативной оценкой](#);
- ощущает собственную незащищенность перед большим угрожающим миром.

Бесполезно давить на ребенка, если у него что-то не получается, он не сможет сконцентрироваться на задаче. Важно создать атмосферу доброжелательности, принятия, мягкой поддержки в процессе познания или тренировки.

Если слишком беспокоиться, что ребенку может быть скучно, постоянно и часто менять перед ним игрушки, картинки, книжки, занимать его без конца, ребенок не научится сам контролировать свое внимание и его концентрацию. Важно давать ребенку больше времени, ждать, когда познавательный интерес пробудится, и быть внимательным в поддержке этого интереса.

### **Физиологические особенности**

Бывают случаи, когда неспособность удерживать внимание обусловлена физиологически: травмы, генетические заболевания, задержка психического развития и других отклонения. В этом случае проблема проявляется уже в раннем детстве и будет отчетливо видна неврологу и психоневрологу. Если же концентрация внимания снижена в силу психологических травм или незрелости нервной системы, то можно с целью диагностики и коррекции обратиться к неврологу и детскому психологу. [2]

### **Практики для концентрации внимания**

#### **Практика «Минута тишины»**

Это одна из наиболее эффективных практик для концентрации внимания ребенка. Мы рекомендуем проводить ее как ритуал в школе, перед началом любой учебной деятельности и 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 можем 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. Им мы предлагаем сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях. Научить ребенка этой вариации «минуты тишины» легче всего, предложив ему сфокусироваться на своем дыхании. Хотя практика и называется «Минута тишины», ее можно проводить и 2-3 минуты.

#### **Практика «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].

#### **Практика «Не собоюсь»**

Попросите ребенка сосчитать до 30-ти, и числа, которые содержат «3» или заканчиваются на «5» – не называть. Это отличная и простая практика для концентрации внимания перед началом учебной деятельности.

Очень важно понимать, когда эмоции ребенка вышли из равновесия, его способность к концентрации и внимательность падают автоматически. Все дыхательные практики улучшают концентрацию, внимательность и, как результат, успехи в обучении детей.

Также можно предложить детям **«Музыкальные путешествия»**: в течение 30 секунд с ребенком, закрыв глаза, мы слушаем записи приятных мелодичных звуков.

В заключение можно напомнить **о трех универсальных простых домашних «тренажерах»** для развития концентрации и внимания у ребенка. Это совместное приготовление еды (позвольте детям 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 в вазоне). 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. [3]

### **Для того, чтобы помочь школьнику, вы можете сделать следующее:**

1. Проверьте, есть ли у него время, чтобы поиграть и разрядить свою энергию после школы;
2. Понаблюдайте, в какие часы ему легче сосредоточиться на учебе, и предлагайте садиться за уроки именно в это время;
3. Если ребенку трудно переключаться с одного задания на другое, составьте вместе план занятий и заранее предупредите его о том, что предстоит делать дальше.
4. Уберите с рабочего стола все лишнее (игрушки, гаджеты) и предложите начинать делать уроки с самых легких предметов — они «прогревают» мозг и повышают концентрацию внимания.
5. Поощряйте попытки искать ответы самому — любознательность развивает способность сосредоточиться на одном предмете.

Но если ребенок постоянно возбужден, ему трудно сконцентрироваться на любом, даже привлекательном занятии, если эти симптомы наблюдаются дольше полугода, имеет смысл обратиться к неврологу, который выявит (или нет) возможное гиперактивное расстройство и предложит соответствующую помощь. [4]

И помните, что как бы мы ни любили то, что делаем, нужно особое напряжение воли и мысли, чтобы долго быть сконцентрированным на сложной задаче. Нилли Лэви, психолог из Университетского колледжа Лондона, утверждает, что существует предел того, сколько информации из окружающего мира могут «переварить» наши мозги в каждый конкретный момент времени.

Согласно недавнему исследованию, один из лучших способов задействовать резервы волевых и мыслительных способностей - это от души посмеяться. Исследователи заключили: юмор обеспечивает пополнение наших резервов настолько эффективно, что на рабочих местах рекомендуется создавать более непринужденную, веселую атмосферу. [5]

### **Источники:**

[1] «Книгаразума. Всё о психологии и даже больше» - статья: «Ребенок не может сосредоточиться»: <https://knigarazuma.ru/article/rebenok-ne-mojet-sosredotochitsya>

[2] «Как помочь ребенку сосредоточиться. Что делать, если у ребенка синдром рассеянного внимания» - рекомендации детского аналитического психолога Марии Куленковой: <https://ik-ptz.ru/dictations-on-the-russian-language--class-3/kak-pomoch-rebenku-sosredotochitsya-cto-delat-esli-u.html>

[3] «5 упражнений, которые помогут ребенку сконцентрироваться», детский психолог Оксана Зайкина: <https://declifschool.com.ua/5-uprazhnenij-kotorye-pomogut-rebenku-skoncentrirovatsya/>

- [4] «Ребенок не может сосредоточиться», детский психолог Татьяна Бедник: <https://www.psychologies.ru/articles/rebenok-ne-mojet-sosredotochitsya/>
- [5] «Пять странных, но научных способов лучше сосредоточиться», Кэролайн Уильямс: <https://www.bbc.com/russian/vert-cap-41391081>