

Учим детей концентрировать

внимание

Рассеянность, забывчивость, отсутствие внимания – главная проблема детей младшего возраста, на которую жалуются школьные учителя. Причинами такой невнимательности могут быть отсутствие распорядка в течение дня, долгий просмотр телевизора с бесконечной сменой кадров, неограниченная игра на компьютере, и даже режим питания. Признаками данной проблемы является неусидчивость, нетерпеливость, гиперактивность, не доведение начатого до конца, неумение ждать своей очереди. А ведь ребёнка можно научить концентрации внимания, и чем раньше, тем лучше. Это поможет ему быстрее адаптироваться к длительности школьных уроков.

Как режим дня влияет на успехи

вашего ребёнка

Утром следует решить с ребёнком, какими делами вы будете заниматься в течение дня. Но, так как малыш ещё не ориентируется во времени, мягко напоминайте ему о смене занятия. Ни в коем случае не требуйте сейчас же прекратить то, чем он в данный момент увлечён. Если пришло время обеда убедите его отложить ненадолго игру, и можно вернуться к ней после.

Как питание влияет на внимательность

Для правильной работы мозг ребёнка нуждается в глюкозе. Когда ребёнок садится за уроки, то можно в качестве «таблетки для ума» дать ему ложку мёда, смешанного с грецкими орехами.

Игры с ребёнком для развития внимания

Во время игры с ребёнком старайтесь держаться с ним на равных. Лучше всего этого можно добиться играя на полу. Повысить концентрацию внимания помогают такие игры, как «Найди отличие», «Цветной клубок» (на полу перепутать несколько ниток от разных клубков – задача ребёнка проследить нитку глазами). «Шапка – невидимка» (ребёнок должен за 2-3 секунды запомнить предметы, затем они прячутся под шапку, после он должен правильно назвать их). Подобные игры вы и сами сможете придумывать десятками, не напрягаясь. Вам они могут казаться почти одинаковыми, однако, при всей шаблонности неплохо будут развивать внимание у ребёнка. Кстати, такие занятия разовьют не только внимание, но и память, что так же важно для успешной учёбы в школе.

