

Внимание – как мышца – развивается при тренировках



Подсчитано, что на протяжении одного дня в нашей голове появляется около 30 000 мыслей, и каждая из этих мыслей производит энергию... Представьте себе, если сосредоточить энергию всех этих мыслей в одной!..

Проблемы с концентрацией, снижение внимания — это неспособность сосредоточиться на нужном. При этом нас может отвлекать шум, звук мобильного телефона, различные мысли и т.д., в результате чего мы перестаём выполнять задачу.

Можно говорить о проблемах с концентрацией у ребёнка если:

- ему трудно удерживать внимание на уроке;
- не может сконцентрироваться на заданиях;
- вам кажется, что он вас не слышит, когда вы с ним говорите;
- не способен внимательно смотреть фильм;
- ему трудно сконцентрироваться даже на тех занятиях, которые доставляют ему удовольствие;
- «витают в облаках»;
- отвлекается в процессе игры.

Очень важно понимать, почему нарушена концентрация, поскольку в ряде случаев необходимо, в первую очередь, лечить первопричину данной проблемы.

- **Усталость и эмоциональный стресс** могут привести к ухудшению концентрации.
- **Гормональные изменения**, например, в подростковом возрасте, могут влиять на когнитивные функции.
- Проблемы с концентрацией связаны с определёнными физическими и психологическими расстройствами, например, такими, как, **Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности (СДВГ, данное нарушение частично или полностью компенсируется к подростковому возрасту)**.
- **Недосып и недостаток отдыха.** Из-за нехватки времени или стресса, мозг работает хуже. Недосып — одна из самых очевидных причин проблем с концентрацией, особенно, если ночь прошла «в телефоне».
- **Голод и неправильная диета.** Недостаток питательных веществ нарушает корректную работу мозга. Голод — это неприятное ощущение в теле, с помощью которого наш организм предупреждает нас о нехватке элементов и энергии. Оно будет полностью поглощать наши когнитивные ресурсы, не позволяя сосредоточиться на чём-то ещё.
- **Чрезмерное беспокойство.** Когда мы очень сильно о чём-то переживаем, нам сложно сконцентрироваться на других вещах. Как правило, это проходит,

однако есть люди, испытывающие повышенную тревожность постоянно, что не даёт им возможности концентрироваться на чём-то ещё.

- **Физическая боль.** Концентрация снижается при продолжительной физической боли, когда мы получаем травму или страдаем хронически.
- **Медикаменты и наркотики.** Некоторые лекарства могут влиять на концентрацию и внимание. Наркотики нарушают работу мозга и когнитивные способности, при этом больше всего страдает внимание.
- **Среда,** в которой мы работаем/учимся, также может ухудшить наше внимание. При наличии большого количества отвлекающих факторов — шума, людей, гаджетов и т.д., вероятнее всего, мы начнём отвлекаться и, как следствие, потеряем концентрацию.
- **Наша индивидуальная способность концентрироваться.** Есть люди, у которых способность к концентрации выше, чем у других. Однако это не означает, что внимательность нельзя развить.

Анализ возрастной динамики дефицита внимания показал два всплеска его появления в 5-10 лет и в 12-14 лет. Это обусловлено процессом развития высшей нервной деятельности (этиологией развития).

До 12 лет скорость и точность внимания стабильно развиваются, в 12-13 лет отмечается их стабилизация, а к 14 годам наблюдается незначительное снижение скорости в сочетании с резким падением его точности. Задача родителя при этом не гневаться, а выражать уверенность, что при усердии ребенка он точно справится, достигнет успеха. Ведь в этом поможет и биология развития тела — через пару лет внимательность снова пойдет в рост.

10 игр для повышения умственной концентрации

Стакан воды

Возьмите прозрачный стакан и залейте его водой наполовину. Затем возьмите его той рукой, которой вам будет удобнее, и протяните руку со стаканом до уровня ваших глаз. Цель игры состоит в том, чтобы поддерживать содержимое стакана в состоянии неподвижности, в течение как минимум 3 минут.

Белая стена

Представьте в своем сознании некоторую стену и покрасьте ее мысленно в белый цвет так, как вам захочется; с помощью кисти, валика, спрея... Когда воображаемая вами стена станет полностью белой, нарисуйте на ней число 100 большими и средними по размеру цифрами. Затем сотрите его или закрасьте, как вам нравится, и переходите к числу 99... и так следуйте далее, в порядке убывания числового ряда. Сначала вы сможете нарисовать небольшое количество чисел, не отвлекаясь. Но понемногу, и ежедневно тренируясь, вы сможете дойти до 0. Автор рекомендует выполнять это упражнение перед сном. Если у вас накопилось много мыслей, которые вертятся в голове и не дают покоя, это идеальная игра, чтобы отключиться и сосредоточиться исключительно на вашей белой стене.

Копирка

Переписать без ошибок фразу:

*Енажлобы береюрре лиддозока миноцапромаловатил ессанессас
етальтаррс куфтироладзлоекунм*

Арифметический диктант

Важно записывать только результат вычислений

Свеча

Сядьте и максимально выпрямите спину. Затем зажгите перед собой свечу. Цель этой игры заключается в том, чтобы сохранять неподвижность так долго, насколько это возможно. Сфокусируйтесь на движении свечи, сохраняйте выбранную позу как можно дольше, и следите за тем, чтобы свеча не погасла. Это не так просто, как кажется. Сначала вы сможете выдержать очень короткий промежуток времени, но с небольшой практикой вам удастся сохранять неподвижность в течение как минимум десяти минут.

Техника двух минут

Вам нужны часы с секундной стрелкой. Игра состоит в том, чтобы вы сосредоточили свое внимание исключительно на секундной стрелке часов, следя глазами за ее движением по циферблату. Если вы отвлеклись, подумали о других вещах, начинайте игру с начала. Важно думать и сосредоточиться только на стрелке часов. Вы должны проследить за стрелкой всего два круга, то есть, две минуты.

Отражение

Очень эффективны способы концентрации внимания, которые предполагают работу со своим собственным отражением. Встаньте возле зеркала с ровной спиной. Нарисуйте на уровне глаз круги. Сосредоточьте внимание только на этих кружочках. Стойте так, чтобы круги не выходили за рамки ваших собственных глаз. Так повторяйте до тех пор, пока вы не почувствуете легкую усталость в спине.

Рекомендации родителям

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу ребенка:

- бытовые: сбалансированное питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.;
- эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, демонстрируйте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи;
- культурные: обеспечьте ребенка пособиями, в том числе электронными, доступом к книгам, сайтам по школьной программе, вместе смотрите учебно-познавательный контент, обсуждайте увиденное и т. п.

2. Удивляйтесь знаниям своего ребенка, увлекайтесь материалом, который он пересказывает, тем, что надо заучить, запомнить. Договаривайтесь, что будете периодически диктовать тексты для записывания, спрашивать по вопросам учебника и т. п.
3. Делитесь знаниями из области, в которой вы преуспели.
4. Думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться полученными знаниями.
5. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми и их успехами, лучше сравнивать его с самим собой. Дайте почувствовать ребенку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность.
6. Помогите сделать свободное время ребенка содержательным, принимайте участие в его проведении.
7. В средних классах подростки могут совместно выполнять домашнюю работу. Это повышает ответственность - ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются по телефону: уточняют, обсуждают, спорят.

Серьезным сигналом для родителей должно стать резкое ухудшение оценок ребенка в школе – как правило, снижение уровня успеваемости говорит о серьезных проблемах. Если ухудшились оценки по одному из предметов, то ничего страшного здесь нет – скорее всего, ребенку просто трудно усвоить материал, возможно, он не может найти общего языка с преподавателем или есть другие причины. Достаточно найти хорошего репетитора, почитать форум по математике или иностранному языку, естественным наукам (в зависимости от того, с каким предметом у ребенка появились проблемы) и сложности можно устранить.

Но если оценки ухудшились одновременно по всем предметам, этому должна быть серьезная причина. В первую очередь необходимо встретиться с преподавателями, обсудить с ними проблему – ведь ребенок большую часть дня проводит в стенах школы, поэтому именно педагоги могут заметить изменения в его поведении. Узнав об особенностях поведения ребенка, необходимо с ним поговорить – скорее всего, появились какие-либо внутренние или внешние проблемы, мешающие сосредоточиться на учебе и не дающие ребенку спокойно жить.

Правила разговора

- начинать разговор вечером, в спокойной обстановке;
- не стоит предварять его рассказами о том, как ребенок разочаровал родителей своими плохими оценками – он не должен чувствовать угрозы и негативных эмоций. Можно вместе погулять, посмотреть фильм, испечь пирог и т.д., расслабившись, ребенок перестанет чувствовать отчуждение и его будет легче вызвать на откровенный разговор;
- будьте чуткими и внимательными. Если проблема серьезная, ее нужно срочно решать, если нет – нельзя смеяться над детскими страхами. В любом случае ребенку нужно дать понять, что он всегда может рассчитывать на поддержку родителей, независимо от ситуации;
- Если выяснить причину резкого ухудшения успеваемости в школе ребенка не получается, забывать о данной проблеме нельзя – можно записаться на приём к психологу.