## Научите ребенка концентрироваться

Уважаемые родители! Умение концентрироваться, т.е. ***сосредотачивать усилия на конкретной цели и выделять главное***, поможет вашему ребенку более качественно подготовить домашнее задание, продуктивно работать в классе, собраться перед выступлением, да и просто быть более успешным. Концентрация и сосредоточенность – это свойства внимания. Внимание – это психический процесс, который можно (и нужно!) развивать, и именно этому посвящена данная статья.
 Бесполезно повторять ребенку «Сконцентрируйся!», если не объяснить ему, как это делается. Сконцентрироваться – означает «сосредоточиться в центре», и этот центр – его собственное тело, которое он может ощущать на физическом уровне. А для ребенка характерно разбрасываться (то есть отвлекаться), особенно если ему не интересно то, чем он занят. Он неосознанно ищет возможность развлечься.
 Прежде всего ***объяснит*е** ребенку, что ему необходимы те знания, которые он получает в школе. Признайте, что многие вещи он со временем все равно забудет, как вы забыли многое из того, что учили в школе. Тем не менее, учеба в школе научила вас легко снова находить (или вспоминать) нужную вам информацию, а также узнавать новое. Домашние задания развивают любознательность и способность к обучению.
 Вторая прелесть концентрации в том, чтобы довести домашнее задание до желаемого результата, выполнив работу качественно и в разумные сроки.
 Чтобы приучить ребенка думать о том, что он делает, просите его задавать себе вопросы о том, что происходит с ним здесь и сейчас. Это очень простой прием позволит ему быстро вернуться в настоящее время. Всякий раз, когда он почувствует, что отвлекается или что растерялся, можно формулировать вопросы таким образом: ***где я?... который час?... что я должен сейчас делать?...*** Задавая себе эти вопросы один за другим и постепенно возвращаясь к реальности, ребенок научится быстрее концентрироваться, когда ему это необходимо. Ответы на эти вопросы могут быть такими: ***где я?*** *– у себя в комнате, за своим письменным столом;* ***который час?*** *– сейчас 19:30;* ***что я должен сейчас делать?*** *– я должен выучить эти словарные слова, а потом начать делать математику (или: я играю перед ужином, так что я могу делать что хочу до тех пор, пока мама не позовет меня).* Техники, которым вы можете обучить ребенка, чтобы мобилизовать концентрацию перед выполнением домашнего задания, можно также использовать в классе или перед контрольной.
 Некоторые считают, что сконцентрироваться можно только в идеальных условиях (тишина, полутень, спокойное место). Это убеждение на самом деле неверно, т.к. вне этого идеального места будет очень сложно (вернее, практически невозможно) вновь мобилизовать внимание. Лучше приспосабливаться к реальным условиям, чтобы приобрести способность легко концентрироваться в любой ситуации. Пусть ребенок узнает, что умение сконцентрироваться в любой обстановке – это сила, которая придает уверенности.
 Если ребенок испытывает беспокойство или его одолевают тревожные мысли, следует предварительно прибегнуть к техникам, которые позволяют успокоиться или к брюшному дыханию. И только после этого предложите ему следующие упражнения.

**Техника: сосредоточиться на себе, чтобы сконцентрироваться**

***Продолжительность:***  *3 минуты*
***Порядок действий:***

* Попросите ребенка сесть удобнее, закрыть глаза. Пусть почувствует и назовет точки опоры своего тела на стуле. Перечисление нужно начинать с самой верхней точки и заканчивать самой нижней (от плеч до ступней).
* Затем попросите его сконцентрироваться на несколько мгновений на макушке головы (в случае надобности положите на нее что-нибудь, например книгу).
* Попросите его представить, что он рисует цветной круг в этом месте, и чтобы он удерживал этот круг несколько мгновений.
* Пусть вернется к точкам опоры (перечисляя сверху вниз), затем к кругу, поменяв цвет, и т.д.

***Советы:***

* *Чтобы ребенок доставал ногами до пола, опустите сиденье стула ниже или поставьте ему под ноги что-нибудь, чтобы он мог ощущать точку опоры на уровне свода стопы, пальцами, пятками. Находясь в классе он может подвинуться на краешек стула, чтобы ноги коснулись пола.*
* *Чтобы «почувствовать» зону макушки головы (которой уделяется большое внимание в практике йоги), положите на нее что-нибудь весомое (толстую книгу, например) и подержите несколько секунд. После этого останется легкое «ощущение присутствия» (биение, пульсация, ощущение давления или легкости).*
* *Вариант в положении стоя: пусть ребенок положит себе на голову книгу так, чтобы она не падала. Приведите ему в пример африканских женщин, которые носят так тяжелые корзины, сохраняя идеальное равновесие.*

**Техника: экспресс-концентрация**

***Продолжительность:*** *1 минута****Порядок действий:***

* Попросите ребенка закрыть глаза в том положении, в котором он находится.
* Приложите свой указательный палец к его лбу, где-то в сантиметре над бровями.
* Скажите ребенку, чтобы он представил, что его лоб прозрачен, и попросите его заглянуть как бы через ваш палец внутрь своей головы (вы заметите, как его глаза под веками немного смещаются вверх). Он должен представить палец и зафиксировать эту картинку на несколько секунд.

***Примечание:*** поднимая глаза вверх на 20 градусов, ребенок переводит свой мозг в «положение альфа», способствующее лучшей концентрации.

 *Успехов Вам! Психолог М.М. Сагайдачная*

**Источник: Е.Камаровская «Помогите, у ребенка стресс!» изд-во «Питер», 2012 г.**