## Давай научимся концентрироваться (рекомендации для детей 10-14 лет)

Дорогой друг! Умение концентрироваться, т.е. ***сосредотачивать усилия на конкретной цели и выделять главное***, поможет тебе лучше подготовить домашнее задание, отлично работать в классе, собраться перед выступлением, да и просто быть более успешным. Концентрация и сосредоточенность – это свойства внимания, которые можно (и нужно!) развивать.   
 Помни, что тебе необходимы те знания, которые ты получаешь в школе! Конечно, многие вещи ты со временем все равно забудешь, как и многие взрослые. Возможно, тебе бывает не всегда интересно на уроке: некоторые упражнения и задания требуют усидчивости или концентрации, а ведь именно в ходе их выполнения развиваются необходимые навыки и умения. Кроме того, учеба в школе учит тебя легко снова находить (или вспоминать) нужную тебе информацию, а также узнавать новое. Домашние задания развивают любознательность и способность к обучению.  
 Помимо прочего, концентрация внимания помогает довести домашнее задание до желаемого результата, выполнив работу качественно и в отведенное время. В результате у тебя остается свободное время, которое ты можешь посвятить полезному или любимому делу.   
 Чтобы научиться думать о том, что ты делаешь в настоящее время, задавай себе вопросы о том, что происходит с тобой ***здесь и сейчас***. Это очень простой прием позволит тебе быстро вернуться в настоящее время. Всякий раз, когда ты почувствуешь, что отвлекаешься 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, ты научишься быстрее концентрироваться, когда тебе 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).* Сконцентрироваться – означает «сосредоточиться в центре», и этот центр – твое собственное тело, которое ты можешь ощущать на физическом уровне.Следующие две психологические техники (упражнения) помогут тебе сконцентрироваться перед выполнением домашнего задания. Эти же упражнения можно использовать в классе или перед выступлением, контрольной работой. Начни с того, что разучи данные техники дома, а вот упражняться лучше всего в реальных условиях (в классе), а не в идеальных (домашняя тишина).  Помни, что умение сконцентрироваться в любой обстановке – это сила, которая придает тебе уверенности.Успехов в освоении техник!

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

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

* Сядь удобнее, закрой глаза. Почувствуй и назови точки опоры своего тела на стуле. Перечисление начинай с самой верхней точки и заканчивай самой нижней (от плеч до ступней).
* Сконцентрируйся на несколько мгновений на макушке головы (если не получается, положи на нее что-нибудь, например книгу).
* Представь, что ты рисуешь цветной круг в этом месте и постарайся удерживать этот круг несколько мгновений.
* Теперь вернись к точкам опоры (перечисляя сверху вниз), затем к кругу, поменяв цвет, и т.д.

***Советы:***

* *Чтобы ты доставал ногами до пола, опусти сиденье стула ниже или поставь под ноги что-нибудь, чтобы ты мог ощущать точку опоры на уровне свода стопы, пальцами, пятками. Находясь в классе, ты можешь подвинуться на краешек стула, чтобы ноги коснулись пола.*
* *Чтобы «почувствовать» зону макушки головы, положи на нее что-нибудь весомое (толстую книгу, например) и подержи несколько секунд. После этого останется легкое «ощущение присутствия» (биение, пульсация, ощущение давления или легкости).*
* *Если ты выполняешь технику в положении стоя: положи себе на голову книгу так, чтобы она не падала.*

***Техника: экспресс-концентрация***

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

* Закрой глаза в том положении, в котором ты находишься.
* Приложи свой указательный палец к его лбу, где-то в сантиметре над бровями.
* Представь, что твой лоб прозрачен, и загляни как бы через палец внутрь своей головы (ты почувствуешь, как твои глаза под веками немного смещаются вверх). Ты должен представить палец и зафиксировать эту картинку на несколько секунд.

***Примечание:*** поднимая глаза вверх на 20 градусов, ты переводишь свой мозг в состояние, способствующее лучшей концентрации.

*Успехов Вам! Психолог М.М. Сагайдачная*