

Сосредоточенность: 30 способов научить ребёнка концентрации внимания

Многие дети испытывают проблемы с концентрацией. Им трудно усидеть на месте, они не могут удерживать взгляд на том, что делают, и часто пропускают мимо ушей важные указания.



Сенсорная система нашего организма помогает держать тело и сознание на том уровне возбужденности или спокойствия, который оптимален для сложившейся ситуации. Мы спокойны именно настолько, сколько требуется, чтобы слушать собеседника, обращать внимание на его слова, делать работу и сопереживать кому-то. Будь мы чрезмерно расслаблены, мы бы уснули. Если мы возбуждены, то мы жадно принимаем всю поступающую через органы чувств информацию и готовы реагировать на новые события, но мы не настолько напряжены, чтобы беспорядочно носиться по комнате и пинать стены.

Некоторым детям, испытывающим проблемы с концентрацией и вниманием, требуется окружение с меньшим количеством сенсорных раздражителей, поскольку они легко отвлекаются на яркие предметы или громкие звуки. Другим детям, напротив, легче вовлечься в игру или решение задания, когда предметы сильно раздражают органы чувств. Этим детям нужно более интенсивный сенсорный опыт, чтобы настроиться на работу и оставаться сосредоточенными.

Мы опишем, как лучше добавить новый предмет или доработать старый, чтобы игра или занятие стали более интересными для детей с сенсорной нехваткой.

Звуковые приемы привлечения внимания

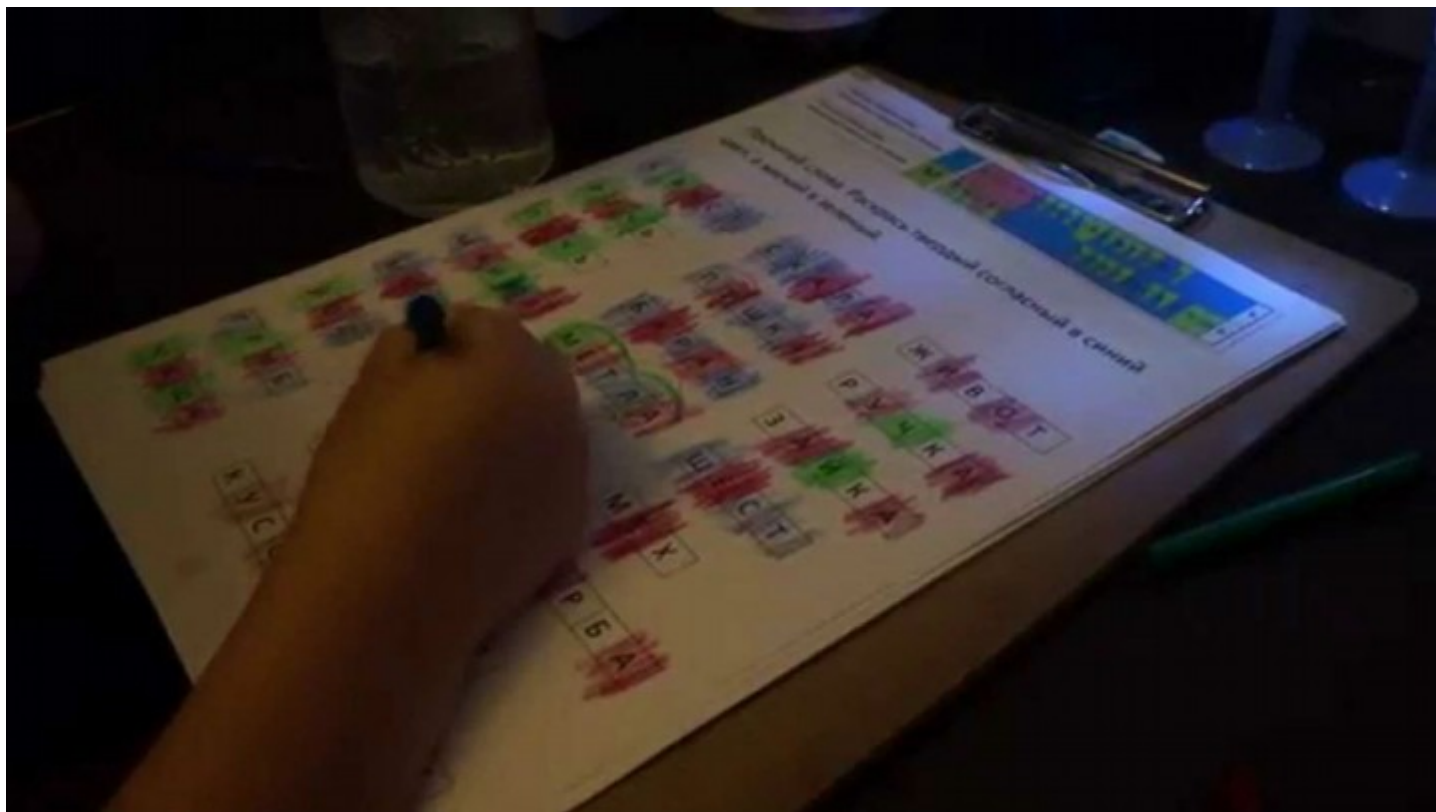


Некоторые детям не хватает слуховых раздражителей. Они часто пропускают важные детали или выраженные словами объяснения. Они не отзываются, когда к ним обращается учитель, или же, чтобы сохранять внимание, им приходится издавать собственные звуки (гудеть, петь, похлопывать, хрюкать). При работе с такими детьми, попробуйте следующее:

1. Говорите стихами или пойте песни (например, если вы хотите, чтобы ребенок оделся и почистил зубы, спойте ему об этом песню).
2. Пусть все важные моменты ребенок повторяет за вами и пересказывает вам, как только вы прекращаете говорить.
3. Делайте перерывы в занятиях с активными движениями под музыку
4. Используйте сенсорные перерывы с музыкальными игрушками
5. Используйте музыку и громкие или необычные звуки в обучении

6. Хлопайте, топайте, щелкайте пальцами, когда вы что-то перечисляете или считаете.

Визуальные приемы привлечения внимания



Некоторым детям нужно больше задействовать визуальный канал получения информации. Они плохо понимают написанные на листе бумаги инструкции или не замечают окружающие их предметы. Им не интересны такие занятия, как чтение. Для таких детей попробуйте:

7. Использовать учебные материалы ярких насыщенных цветов.
8. Играть или работать на поверхности яркой раскраски
9. Использовать цвет для привлечения внимания ребенка при выделении особенно важной информации
10. При работе на компьютере использовать красочные программы и движущиеся предметы
11. Давать ребенку визуальные подсказки в виде наклеек, таблиц и проверочных листов.
12. Давать задание на сортировку предметов разных цветов, поиск лишнего предмета в группе.

13. Задания на поиск картинки в книге, поиск задуманной взрослым страницы, составление слов из слогов.
14. Учится на хорошо освещенном столе
15. Сенсорные перерывы с такими визуальными раздражителями как сенсорные бутылки. Пусть ребенок ищет спрятанные в комнате бутылки, внутри которых ярко окрашенный сухой рис и различные предметы.

Тактильные приемы привлечения внимания



Многим детям легче всего сохранить концентрацию, когда задействована тактильная система. Эти дети любят касаться предметов и людей сами и чувствовать на себе прикосновения других. Для работы с такими детьми, можно использовать следующие приемы:

16. Использовать предметы для манипуляции, а не карандаш и бумагу (например, кубики и бусины при обучении счету, наклейки и вкладыши при обучении новым словам и понятиям)
17. Соединяйте обучающие материалы с ванночками, которые заполнены приятным для ощупывания материалом (буквы и цифры можно погружать в песок или сухой рис)
18. Используйте игрушки с вибрацией
19. Используйте рельефный текст для важной информации – его, например, можно сделать при помощи клеящего пистолета. Вырезайте буквы и цифры из бархатной бумаги или промокашки, чтобы их было интересно ощупывать.

20. Делайте сенсорные перерывы – пусть малыш обнимает мягкие игрушки, купается в подушках или наполненных фасолью мешках, играет с пластилином или кремом для бритья.
21. Давайте ребенку четки, резинки, эспандеры, игрушки, чтобы он перебирал их в руках, когда слушает вас или должен сохранять внимание длительное время.

Приемы привлечения внимания, связанные с движением



Многие, если не все дети нуждаются в движении, чтобы воспринимать и запоминать информацию. Детям просто физически тяжело сидеть длительные промежутки времени, поэтому чтобы увлечь их, нужно обеспечить им движение. Для детей, которым не хватает моторной активности, используйте такие приемы:

22. Предлагайте им частую смену положения тела. Одна из учебных методик предлагает водить детей между различными столами в классной комнате. Предлагайте детям выполнять домашнее задание лежа на полу, сидя на набитом фасолью стуле, или даже лежа под столом с книгой приклеенной к обратной стороне столешницы!

23. Если ребенок вынужден долго сидеть, то используйте надувные стулья, кресла-качалки

и огромные мячи для фитнеса.

24. Соединяйте обучение и движение. Пусть математический пример располагается в одной стороне коридора, варианты ответа на него – в другой, а между ними будет расположена полоса препятствий. Используйте движения тела, чтобы ребенок запомнил буквы. Приклеивайте карточки с заданиями на стене на разной высоте, и пусть ребенок тянется за ними, когда занимается.
25. Делайте перерывы на движение – обязательно включайте сюда качание на качелях, балансирование и выполнение действий против сопротивляющейся силы (растягивания, сжимания).

Приемы привлечения внимания, связанные со вкусом и обонянием



Некоторые дети лучше воспринимают информацию, когда получают дополнительное раздражение вкусовой и обонятельной систем. Определенный вкус ассоциируется у них с повышенным вниманием. В работе с такими детьми можно использовать:

26. Используйте жвачку и тянучки (опытным путем найдите вкусы и ароматы, лучше всего стимулирующие внимание – часто детям нравятся цитрусовые)
27. Используйте карандаши с ароматными резинками

28. Используйте загубники и прорезыватели для зубов
29. Используйте хрустящие вафли, сушеные фрукты, баранки, густой кисель, желе, крекеры – все, что хрустит или требует приложения усилий мышцами рта
30. Используйте аромамасла и ароматный пластилин. Резкие запахи (мята) часто побуждают ребенка к большей активности, тогда как более мягкие ароматы (лаванда) успокаивают и расслабляют.

Надеемся, что среди предложенных нами советов вы нашли несколько полезных для своего ребенка. Не забывайте проявлять терпение – ключ к решению огромного множества проблем!