

Зосередження дітей: методи розвитку

Коли ми кажемо, що наші діти здатні зосередитись, це означає, що вони можуть утримувати свої розумові процеси сконцентрованими на конкретному завданні протягом розумного періоду часу. Завдання при цьому може мати будь-який характер: воно може бути пов'язане з читанням книг, написанням заміток, прослуховуванням музики або переглядом мультфільму. З іншого боку, тривалість зосередження не повинна бути занадто довгою. Людям властиво через деякий час припиняти концентруватись на чому-небудь, незалежно від роду занять. Нам потрібні невеликі перерви, щоб ми могли відновлювати свої думки, а потім знову концентруватись на поставленому завданні. Це стосується й наших дітей. Адже вони точно такі самі, як і ми, тільки молодші.

Проте проблема концентрації розумової діяльності має більше значення для дітей, оскільки зосередження й концентрація (уваги й зусиль) формують основу людського характеру. Брак уваги (зосередження) в дітей може шкодити їхній академічній успішності й погіршує здатність навчатись, до того ж є сигналом про появу багатьох інших негативних наслідків, які можуть негативно впливати на характер людини. Існує кілька факторів, що впливають на розумове, інтелектуальне зосередження дітей окремо й у комбінації. Це такі фактори, як:

- **Вік** – більшості маленьких дітей часто важко зосереджуватись на завданнях, питаннях і проблемах. Це твердження правильне для вікової групи від 5 до 12-ти років, оскільки діти старше 12-ти років успішно розвивають здатність вдумливо зосереджуватись на навчанні й заняттях. Однак у деяких випадках навіть у старших дітей може бути відсутня така безцінна здатність. Якщо ви бачите, що у вашої дитини є якісь проблеми, слід звернутись до лікаря, психолога або досвідченого викладача.
- **Внутрішня мотивація та зацікавленість** – неможливо нічого досягти без зацікавленості в досягненні поставленої мети. Якщо у вас є зацікавленість, ви здатні концентруватись і зосереджуватись на роботі більш тривалий період часу. Дуже часто можна спостерігати за дітьми, які скаржаться, що не можуть виконати певну роботу, що, власне, стосується кожної дитини. Однак час від часу ви можете помічати, що ваші діти здатні працювати над виконанням завдань більш тривалий період часу. Це можливо лише тоді, коли вони виявляють інтерес до конкретного завдання.
- **Обставини** – життєві обставини можуть шкодити здатності зосереджуватись і концентрувати свою увагу. Якщо ваші діти зіштовхуються з невизначеністю, вони тимчасово «втрачають» концентрацію розумової діяльності та внутрішню зосередженість.
- **Здоров'я** – загальний стан здоров'я може суттєво впливати на здатність зосереджуватись. Хвороби, висока температура, захворювання із тривалим перебігом або навіть брак сну можуть негативно позначитись на концентрації уваги й інтелектуальному зосередженні.

- **Навколишня атмосфера** – найближче оточення може мати значний вплив на те, наскільки добре ваші діти вміють зосереджуватись на чому-небудь. Деякі діти можуть легко сфокусуватись на виконанні завдання, навіть не дивлячись на надмірний шум, але багато хто втрачає концентрацію вже протягом кількох секунд після появи шуму. У несприятливих умовах ваші діти можуть бути просто не у змозі зосередитись на навчанні.
- **Визначення потреб і запитів** – якщо ваші діти знають, чого вони хочуть у тій чи іншій ситуації, вони можуть легко зосереджуватись на поставлених завданнях. До того ж, якщо діти не знають, скільки часу їм відведено на виконання завдання, їм буде складно повноцінно зосередитись на роботі.

Як же допомогти дитині? Ви можете зробити це різними способами. Кожна дитина індивідуальна й кожній потрібен свій досвід пізнання й навчання. Щоб зрозуміти потреби дітей, необхідно спостерігати за ними дуже уважно. Більшість дітей вміють зосереджуватись на чому-небудь або на конкретному завданні. Перш ніж припускати зворотне, вам необхідно простежити за ними протягом одного-двох днів. Спостерігаючи протягом дня за діями дітей, ви зможете з'ясувати, на чому вони вміють концентруватись, а на чому ні.

Вам необхідно бути розсудливими у своїх очікуваннях від дітей. Ніколи не вимагайте від них занадто багато. Більшість з нас, включаючи дітей, час від часу потребують відпочинку. Ви також повинні всіляко сприяти пробудженню інтересу дітей до того, що вони роблять. Якщо діти проявляють зацікавленість, вони здатні краще концентрувати увагу. Захопленість – це ключ до зосередження. Якщо ви проявляєте активний інтерес до занять своїх дітей, то побічно допомагаєте їм розвивати краще інтелектуальне зосередження й концентрацію уваги.

Не будьте суворим критиком своїх дітей! Хваліть їх більше, ніж критикуєте. Вам необхідно зацікавлювати та хвалити дітей, щоб вони розвивали концентрацію розумової діяльності. Прискіпуватись дуже легко! А знаходити рішення проблем дуже важко. Коли ваші діти проявляють старанність і наполегливість при виконанні доручених їм завдань, вам слід винагороджувати їх. Невелика винагорода спонукає їх старатися ще краще та проявляти ретельність та уважне, вдумливе зосередження. Створюйте своїм дітям кращі умови для навчання та гри. Забезпечте спокійну атмосферу для занять і слідкуйте за тим, щоб ніщо не відволікало їх.

Як і в дорослих, у дітей теж є свої «недоробки», особливо при зосередженні своїх розумових процесів на якомусь завданні чи роботі. Ви повинні зрозуміти, що розвиток повноцінного зосередження – це дуже повільний процес, і ви просто не можете прискорити його. Ось кілька простих порад, які допоможуть вашим дітям розвивати цю здатність:

- Грайте зі своїми дітьми в шахи, особливо вранці. Шахи – це прекрасна гра, яка може примусити ваших дітей зосереджуватись і концентрувати увагу на

конкретному завданні більш тривалі періоди часу. Шахи – гра мислячих людей, вона вимагає великого та вдумливого інтелектуального зосередження й націленості на перемогу.

- Грайте з дітьми в настільні ігри та стратегії, такі як «Монополія» й ін. Настільні ігри надзвичайно ефективні для розвитку зосередження й уваги. Спочатку грайте в легкі ігри й переходьте до більш складних у міру розвитку здатності дитини підтримувати стійкість уваги.
- Читайте своїм дітям історії та розмовляйте з ними про прочитаний матеріал. Розповіді та вірші можуть стати дуже хорошим інструментом для розвитку уваги.
- Розв'яуйте головоломки, складайте пазли й відгадуйте загадки, і вони допоможуть вашим дітям зосереджуватись і концентруватись на певній задачі.

Ви повинні встановити певний режим, щоб допомогти вашим дітям не збитися з курсу. Більшість регламентів дня дуже схожі, і ви можете дотримуватись їх з вашими дітьми. Ось деякі з найбільш поширених щоденних процедур:

- Постійний час відходу до сну.
- Постійний час пробудження.
- Фіксований час прийому їжі.
- Фіксований час виконання домашніх завдань.
- Фіксований час для ігор і перегляду телебачення.
- Фіксований час для читання.

Швидше за все, ви будете мати справу з жорстким опором ваших дітей. Зрештою, їм властиво обурюватись. Але ви повинні зберігати непохитну позицію з приводу ваших правил і режиму дня. Діти часто випробовують межу терпіння батьків. На початкових етапах будьте готові зустріти деякий опір. Надалі діти адаптуються й увійдуть у потрібний ритм.