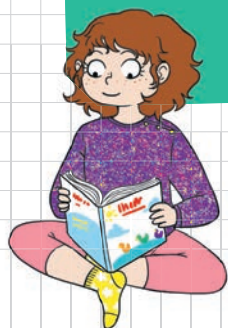


## Содержание

Введение .....	3
Шест. Как у моего ребенка обстоят дела с концентрацией? .....	4
Глава 1. Что такое концентрация? .....	7
Глава 2. Образ жизни ребенка – стопроцентная концентрация .....	25
Глава 3. Приемы повышения концентрации ребенка дома .....	38
Глава 4. Ваша программа по избавлению ребенка от негативного стресса .....	46
Глава 5. Ваша идеальная родительская роль для укрепления концентрации ребенка .....	56
Глава 6. Набор инструментов для поддержания концентрации ребенка .....	62
Глава 7. Золотые правила для хорошей концентрации в школе .....	76
Глава 8. Ваши программы помощи концентрации при небольших ежедневных проблемах .....	80



# Введение



**П**омогаете старшему ребенку с домашним заданием и одновременно отвечаете на электронные письма; младшего забираете со спортивной тренировки и попутно набираете SMS; просматриваете на планшете новостную ленту Facebook, пока готовите ужин... Что сказать об этих маленьких повседневных привычках? Они абсолютно естественные!

У нас много дел, мы постоянно в движении и, как правило, не готовы сохранять многоуровневое внимание ко всему, что окружает. Чем это грозит? Мы фокусируемся на сиюминутности и больше чем на две минуты наш взгляд ни на чем не останавливается, ведь есть риск что-то пропустить.

С вашим ребенком происходит то же самое: его внимание имеет естественную тенденцию к рассеиванию, потому что происходящее вокруг постоянно отвлекает. (Да-да, не нужно далеко ходить — он подражает вам.) Ажитация, рассеянность, ерзание... ребенок не может сосредоточиться, хотя вы просите просто спокойно посидеть на месте.

Наше «подключенное к сети» общество, быстрое и постоянно движущееся, не дает нам концентрироваться на чем-то одном. Тем не менее, чтобы учиться, чтобы думать и коммуницировать с другими людьми, это умение крайне необходимо. Следовательно, чтобы ребенок благополучно рос и реализовывал свой потенциал, родителям нужны знания о том, как помочь ему концентрироваться на выполняемом задании.

Однако имейте в виду, что эти механизмы сложны и зависят от многого: продолжительности выполняемой задачи; внутреннего состояния вашего ребенка (его настроения, психомоторного развития, уверенности в себе и т. д.); внешней среды (окружающая обстановка, физическая усталость и т. д.). Есть и другие отвлекающие факторы — например, запах пирога, который печется в духовке, включенный телевизор недалеко от комнаты ребенка в тот самый момент, когда он пытается уснуть, желание пойти поиграть в саду с другом вместо того, чтобы доедать тарелку брокколи... Как следствие, эти небольшие внутренние и внешние помехи мешают ребенку концентрироваться на том, что он делает в данный момент.

Как доброжелательно поддержать своего ребенка в умении концентрироваться? Какие привычки нужно ему привить, а от каких отучить? Какие виды деятельности ему интересны, а какие не подходят его возрасту и уровню развития? Как развить его навыки концентрации в соответствии с его способностями?

В этой книге вы получите инструкции для выявления и нейтрализации препятствий, которые мешают вашему ребенку фокусировать свое внимание, и найдете набор инструментов, чтобы вместе с ним пройти весь путь, конечной целью которого станет умение концентрироваться.



# Шест. Как у моего ребенка обстоят дела с концентрацией?



## Когда вы играете семьей в настольную игру, ваш малыш...

- ▲ Веселится как оголтелый, он уже довольно хороший стратег.
- Быстро включается в игру, но так же быстро теряет к ней интерес.
- ◆ Плохо включается в игру, открыто скучает.

## Вы просите помочь вам накрыть стол, он...

- ▲ Суперактивный и сервирует стол как профи.
- Ставит тарелки стопкой на край стола.
- ◆ Делает вид, что ничего не слышал, и продолжает играть со своим младшим братом.

## Какое определение больше всего подходит вашему ребенку?

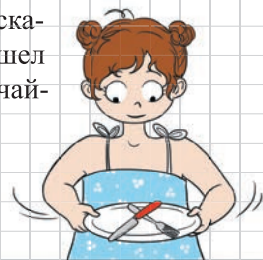
- ◆ Он постоянно витает в облаках.
- ▲ Это ребенок-перфекционист.
- Очень беспокойный ребенок.

## Когда он начинает делать что-то совершенно новое...

- ◆ Вы должны быть рядом с ним, чтобы он спокойно двигался вперед.
- ▲ Он предпочитает все делать сам, как большой.
- Он может попросить вас о помощи, если у него что-то не получается.

## Когда вечером вы сидите за столом...

- ▲ Он обожает рассказывать, как прошел его день в мельчайших деталях.
- ◆ Он перескакивает с темы на тему, часто перебивает вас, настоящий болтун.
- Он говорит о своих делах, но очень редко заканчивает предложения.

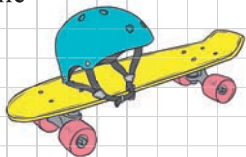


## Он познакомился с новым другом, рассказывает вам о нем и...

- ▲ Идеально его описывает (цвет волос, глаз, забавная мимика...).
- ◆ Уже забыл, как его зовут!
- Рассказывает, чем они вместе занимались.

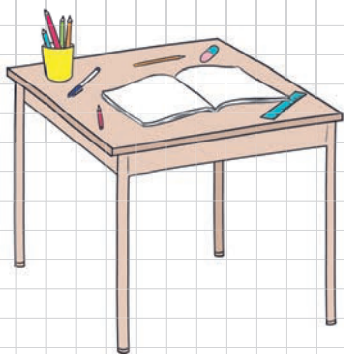
### В парке в очереди, чтобы спуститься с горки...

- ◆ Он теряет терпение и просит других детей двигаться быстрее.
- ▲ Он тихо ждет своей очереди, наблюдая, как другие катаются.
- Он веселится с другими детьми.



### Сидя на стуле перед тем, как начать домашнее задание...

- ◆ Он накручивает волосы на палец, качается на стуле, машет руками.
- Он что-то теребит, например ручку, игрушечную фигурку, ластик...
- ▲ Его руки и локти спокойно лежат на столе.



### Большинство ответов ▲. У Вашего ребенка с концентрацией все отлично!

В общем, ваш ребенок приступает к новым занятиям быстро и спокойно. Он не боится бросить вызов самому себе, так как знает, что может рассчитывать на свою способность быстро концентрироваться и на свою отличную память для запоминания необходимой информации. Это отличная

### Прежде чем заняться с ним чем-либо...

- ◆ Вы должны часто повторять ему инструкции, потому что он все забывает.
- ▲ Он заинтересован, и вам не нужно ничего повторять.
- Уже во время этого занятия он просит вас уточнить некоторые моменты.

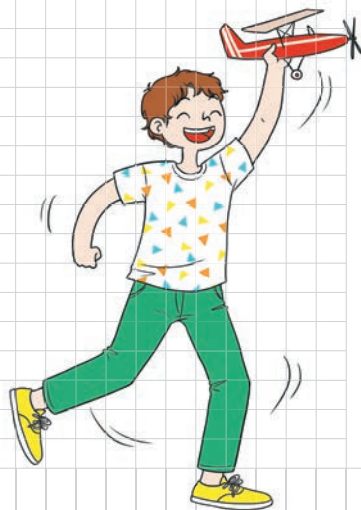
### Когда он одевается по утрам...

- ▲ Он не торопится, смотрится в зеркало и проверяет, хорошо ли застегнута молния.
- Он правильно одевается, но всегда забывает про детали (незастегнутые джинсы, несовпадающие пуговицы).
- ◆ Часто получается грандиозное невесть что (брюки и свитер надеты наизнанку, непарные носки и т. д.).



Подведем итоги!

▲	●	◆



новость, его уверенность в себе позволяет ему преуспевать в обучении. И все же будьте осторожны: с его способностями успешно заниматься всем понемногу иногда ваш ребенок может расплывать внимание. Продолжайте предлагать стимулирующие занятия (см. главу 4, с. 46), чтобы поддерживать его уровень концентрации с учетом возраста, и укрепляйте зоны его внимания привычными действиями, подходящими его профилю (см. главу 8, с. 80).

**Ваша миссия как родителя.** Как можно лучше понять ожидания и потребности вашего ребенка, чтобы укрепить его концентрацию и максимально стимулировать его память.



### Большинство ответов ●. У вашего ребенка неустойчивая концентрация!

Разумеется, ваш ребенок не противится, когда ему нужно сконцентрироваться. Он легко приступает к новым заданиям, которые требуют от него полного внимания, но довольно скоро вы замечаете, что он расслабляется и начинает скучать... и даже становится рассеянным! Чего ему не хватает, чтобы поддерживать внимание, так это четких рамок, ясных инструкций (см. главу 5, с. 59) и деятельности, соответствующей его уровню развития и потребностям (см. главу 4, с. 46).

**Ваша миссия как родителя.** При помощи соответствующих заданий укреплять его внимание и память и формировать полезные привычки.

### Большинство ответов ◆. У вашего ребенка плохая концентрация!

Вы только предложили своему ребенку занятие, а он уже смотрит в другое место, скачет во все стороны и задает вам миллион вопросов, абсолютно не связанных с тем, чем вы предложили ему заняться.

Ваш малыш часто витает в облаках, и ему сложно сосредоточить свое внимание, не будучи увлеченным новой идеей и внезапно вспыхнувшим интересом. Настоящий маленький вихрь!

**Ваша миссия как родителя.** Осознать крайне важную роль концентрации для развития и благополучия ребенка и дать ему ключи для развития этого умения шаг за шагом.



# Глава 1

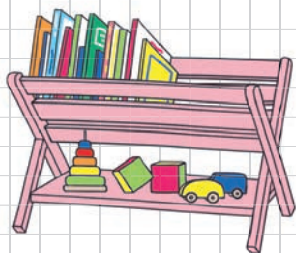
## Что такое концентрация?

Ваш ребенок вертится и дает волю своему воображению, перескакивает с темы на тему, с одной мысли на другую и заставляет вас недоумевать. Не паникуйте, это совершенно естественное поведение для ребенка. Его нейробиологическое развитие еще не закончилось, и поэтому он часто кажется рассеянным. Обучение концентрации — долгий путь, и работать нужно изо дня в день, не оказывая при этом чрезмерного давления на ребенка и относясь с уважением к его возрасту. Читайте первую главу, чтобы понять, из чего состоит концентрация, шаг за шагом. Поехали!



### Факторы концентрации

#### Небольшое определение



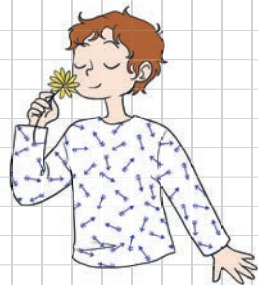
Вы уже заметили, что ваш ребенок с самого рождения способен концентрироваться: на захвате (жадном) бутылочки, на игрушках, на коте, который прохаживается перед ним. Но со временем умение быстро фокусировать свое внимание становится еще более совершенным: ребенку все легче удастся абстрагироваться от окружающего мира, чтобы увлечься чем-то одним на длительное время, например книгой, сказкой, мультфильмом или даже... математическим упражнением (да-да!). Таким образом, роль концентрации заключается в блокировке всех появляющихся «помех», которые могут навредить механизмам запоминания и обучения вашего ребенка.

#### Главная задача вашего ребенка – умение концентрироваться

Чтобы на чем-то сосредоточиться, сначала ребенок должен самостоятельно принять решение, делать ему это или нет, насколько для него важно и интересно предложенное занятие. Но одного такого решения мало, дальше требуется приложить значительные усилия. Абсолютно понятно, почему гораздо интереснее полчаса смотреть мультфильм, а не решать задачи по математике. Именно соответствующая возрасту способность к концентрации позволяет ребенку накапливать достаточные запасы энергии для того, чтобы в нужный момент сфокусировать внимание на одной цели. Короче, ваш ребенок – главный игрок на поле в борьбе за концентрацию.

## Концентрация строится на... Внимании

Вы тоже, как и многие, используете слово «внимание», говоря о концентрации? Это распространенная ошибка. На самом деле данные термины не взаимозаменяемы, хотя и дополняют друг друга идеально. Фактически внимание — необходимый элемент, который позволяет развиваться концентрации.



### Что такое внимание?

**В теории:** Внимание — это направленность сознания на определенный объект, который для человека имеет какую-то значимость. Через внимание ребенок открывает все свои чувства навстречу как окружающему, так и внутреннему миру (мысли, эмоции, физиологическое состояние). Иными словами, внимание — это спонтанный (и врожденный) рефлекс, который позволяет выбирать то, что важно для выживания, и фокусироваться на этом. Мы можем внимательно следить за окружающим миром, будучи сосредоточенными.

**На практике:** Ваш ребенок сидит в школе за партой и решает какую-то задачу. Рядом с ним кашляет одноклассник. Внимание вашего ребенка улавливает этот шум, но, естественно, решает его отфильтровать, поскольку тот бесполезен для достижения поставленной цели — решения задачи. Внимание позволяет принимать в расчет только ту информацию, которая необходима.



#### Как у вашего ребенка обстоят дела с вниманием?

Чтобы выяснить, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы с вниманием, достаточно просто понаблюдать: если ему требуется больше времени, чем сверстникам, чтобы перейти от одного задания к другому и быстро на нем сосредоточиться, это означает, что у него слабые навыки внимания. Не паникуйте, незначительную потерю внимания можно объяснить некоторыми психологическими факторами, например усталостью, большим горем, переменами в повседневной жизни (появление другого ребенка, переезд, смена школы и т. д.). Если у вас возникают вопросы, не стесняйтесь поговорить с вашим педиатром, чтобы расставить все точки над i.

## Три вида внимания вашего ребенка

### 1. Избирательное внимание

Это способность произвольно или непроизвольно выбирать определенную информацию в качестве центра внимания. При этом информация сортируется, и какие-то из поступающих данных, которые не важны или не уместны, отфильтровываются и остаются за бортом восприятия.



**Например:** В школе избирательное внимание позволяет вашему ребенку сфокусироваться на голосе учителя, игнорируя при этом своего соседа, качающегося на стуле, не реагируя на проезжающий по улице автобус или бегающих по коридору учеников. В то же время, если сработала пожарная сигнализация, а ребенок все еще решает задачки, его внимание все равно отправит информацию сознанию и последует реакция, соответствующая обстоятельствам.

## 2. Напряженное внимание

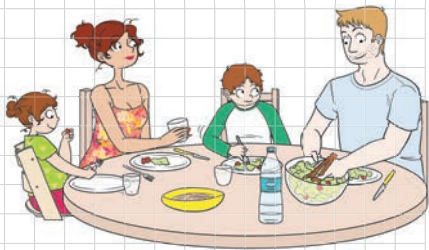
Когда вашим ребенком выбрана информация, напряженное внимание позволяет ему поддерживать этот выбор в течение 15–30 минут в обстановке, в которой нет особых отвлекающих факторов. Напряженное внимание позволяет сосредоточиться на задании и закончить его в разумные сроки, несмотря на присутствие небольших отвлекающих факторов.

**Например:** В классе учитель читает вслух текст диктанта, и ваш ребенок внимательно следит за произнесенными словами, даже если в это время его сосед гремит своим стулом.

## 3. Распределенное внимание

Распределенное внимание задействует способность мозга одновременно обрабатывать два и более вида информации. Оно позволяет выполнять несколько заданий одновременно и главное... делать это успешно.

**Например:** Ваш ребенок способен есть свой ужин и одновременно слушать, что вы ему говорите. Здорово, да?!

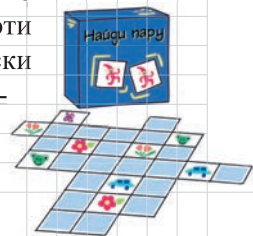


## *Концентрация поддерживается благодаря... памяти*

Как вы только что убедились, чтобы сосредоточиться, вашему ребенку нужно положиться на внимание, но также ... и на рабочую память. Действительно, концентрация и запоминание неразрывно связаны между собой, поэтому чем лучше ребенок запоминает информацию, тем лучше и дольше он может фокусироваться на какой-либо одной деятельности.

## Что такое память?

**В теории:** Память — это функция, которая позволяет воспринимать, записывать, сохранять, а затем воспроизводить полученную информацию самого разного вида. Воспоминания хранятся в сети, которая состоит из многих тысяч (даже миллионов!) нейронов. На химическом уровне эти нейроны связываются между собой специальными биологически активными веществами, нейромедиаторами, через которые осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки к мышечным тканям или гормональным структурам.





**На практике:** Ваш ребенок впервые учит стихотворение. Его нейроны кодируют это новое действие в мозге. Поскольку речь идет о первом опыте, мозг запишет его и сохранит в памяти. Это поможет ребенку легче сосредоточиться и поверить в себя, когда придет время учить следующее стихотворение.

### 3 формы памяти вашего ребенка

#### 1. Кратковременная память

Она позволяет временно, не более нескольких секунд, сохранять информацию. Вся информация, поступающая из внешней среды, проходит через кратковременную память.

**Например:** Ваш ребенок несколько секунд удерживает в памяти все цвета, которые есть на обложке его книги сказок.



#### 2. Рабочая память

Это ключевой элемент для обучения ребенка школьного возраста, поскольку именно рабочая память позволяет анализировать, понимать и ассоциировать с другими образами информацию, записанную в кратковременной памяти. Рабочую память нужно регулярно тренировать, для этого следует повторять информацию и упражнения несколько раз.

**Например:** Рабочая память позволяет выполнять устный счет. Удерживая в памяти цифры (кратковременная память), ваш ребенок анализирует их, чтобы получить результат (рабочая память).

#### 3. Долговременная память

Она помогает хранить информацию долгое время и при надобности спустя определенный срок извлекать ее обратно. Долговременная память позволяет хранить и классифицировать знания, умения и воспоминания вашего ребенка. Информация, помещенная в долговременную память, долго сохраняется благодаря хорошему функционированию рабочей памяти.

**Например:** Опыт, когда ваш ребенок первый раз занялся плаванием, отпечатался в его долговременной памяти. Данная информация сохранится, чтобы помочь в следующие разы воспользоваться первым полученным опытом и достигнуть больших успехов.

### *Концентрация стоит... на четырех столпах*

Помимо хорошей памяти и способности к напряженному вниманию, ваш ребенок должен ежедневно тренировать и концентрацию. Для этого нет ничего лучше, чем помнить (хотя бы на протяжении чтения данной книги) о четырех основных столпах, которые позволят ему оставаться сосредоточенным.



## Четыре основных столпа концентрации

1 **Стимуляция:** Речь идет об условиях жизни, которые вы обеспечиваете своему ребенку. Они первостепенны для стимулирования его концентрации. На самом деле, будучи ежедневно стимулируемым своим окружением, ваш ребенок сможет спокойно тренировать концентрацию небольшими упражнениями в удобном ему ритме.

### → 2 способа, чтобы стимулировать концентрацию дома

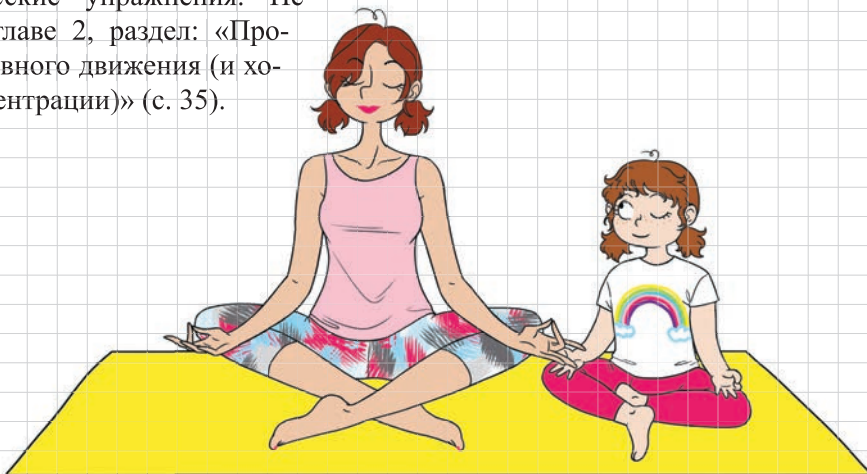
- Устройте ребенку «книжный уголок» (в его комнате или в другой, но отдельной) с мягкими пледами и подушками так, чтобы ему было комфортно и он мог наслаждаться чтением без помех.
  - Следите, чтобы на его письменном столе всегда были чистая бумага, цветные карандаши, краски и т. д. Это стимулирует творческое воображение!
- Практические упражнения. Перейдите к главе 3, раздел «Три действия для правильной организации ... его уголка с игрушками» (с. 38).

2 **Физическая активность:** Ребенок, который регулярно двигается, подзаряжается энергией и в полной мере развивает свои способности к концентрации!

### → 3 способа, чтобы помочь ребенку много двигаться

- Большинство передвижений (например, в школу и обратно) осуществляйте пешком, пользуйтесь велосипедом или самокатом.
- После школы прогуляйтесь вместе (минимум 20 минут) до детской площадки.
- Дома не стесняйтесь вместе заниматься йогой, танцевать или играть в игры, которые требуют физических усилий!

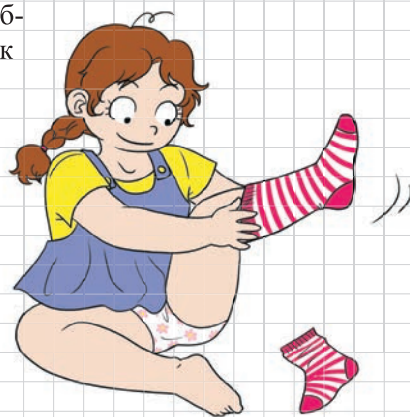
Практические упражнения. Перейдите к главе 2, раздел: «Программа активного движения (и хорошей концентрации)» (с. 35).



- 3 **Понимание:** У ребенка, которому хорошо объяснили рамки его деятельности и почему он должен уметь концентрироваться, будут все шансы стать настоящим маленьким чемпионом концентрации.

→ 2 способа, чтобы помочь ему понять это

- Прежде чем начать совместную деятельность, сообщите вашему ребенку об условиях (где, когда, как будет проводиться занятие, сколько времени это займет и какой материал будет использоваться).
  - Объясните простыми словами, почему так важно хорошо концентрироваться (например, когда он идет на спектакль — чтобы повеселиться и рассказать потом дедушке и бабушке, или когда он учится одеваться самостоятельно — чтобы стать более независимым и т. д.).
- Практические упражнения. Перейдите к главе 5 «Ваша идеальная родительская роль для укрепления концентрации ребенка» (с. 56).



- 4 **Хороший стресс:** Стресс — это физиологическая реакция организма, которая позволяет повысить умственные и физические способности за ограниченный период времени. И хорошая новость: если ваш ребенок умеет извлекать из стресса пользу, его концентрация повышается.

→ 2 способа, чтобы содействовать хорошему стрессу



- Приучите ребенка регулярно выходить из зоны комфорта. Например, попросите его самостоятельно купить хлеб (под вашим присмотром) или же отправьте на курсы актерского мастерства.
- Предлагайте ему упражнения на спокойное медленное дыхание диафрагмой перед каждым потенциально стрессовым событием. Дзен гарантирован.

Практические упражнения. Перейдите к главе 8, раздел «Его программа возвращения к спокойному состоянию» (с. 82).

## Правда / ложь: 6 стереотипов о концентрации

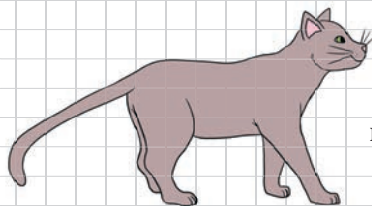
Вы полагали, что знаете все о том, что способствует, а что вредит концентрации вашего ребенка? Вредные мониторы, вредный сахар, вредное волнение... Оцените свои знания, и кое-что вас сильно удивит.

## «Когда происходят неожиданные перемены, мой ребенок больше не сконцентрирован»

### Правда... и ложь

**Стереотип:** Когда ваш ребенок работает над конкретной задачей, например выполняет домашнее задание, приводит себя в порядок, читает и т. д., вы опасаетесь неожиданных явлений извне, которые могут нарушить его хорошую концентрацию! Внезапный шум в комнате его старшего брата или кот, который придет ластиться...

**На самом деле:** Это правда, потому что неожиданные и непредсказуемые происшествия могут повлиять на концентрацию вашего ребенка. Чтобы сконцентрироваться, он должен сосредоточить свое внимание и отключиться от окружающих помех. Внезапные перемены вредны для концентрации, поэтому важно ограничить отвлекающие факторы настолько, насколько это возможно.



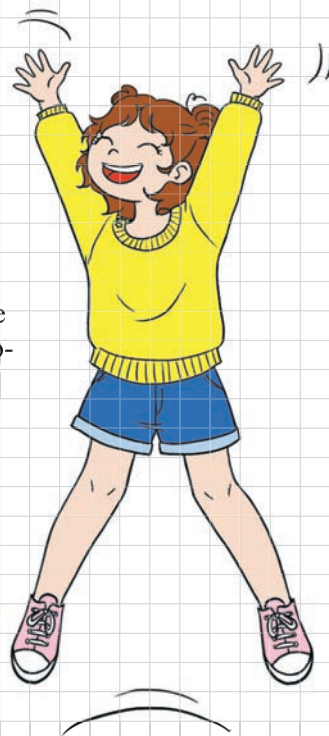
В то же время это и ложь, потому что новизна также оказывает мощный стимулирующий эффект на мозг и помогает ребенку концентрироваться и даже запоминать. Действительно, чередуя виды заданий каждые 10–15 минут, вы стимулируете его концентрацию.

## «Мой ребенок слишком беспокойный, он все время в движении, он никогда не сможет сконцентрироваться!»

### Ложь

**Стереотип:** Ребенок, который слишком много двигается, качается на стуле, машет руками во все стороны, не может хорошо сконцентрироваться. Такое физическое поведение означает нервозность, которая мешает ему сфокусировать внимание на чем-либо.

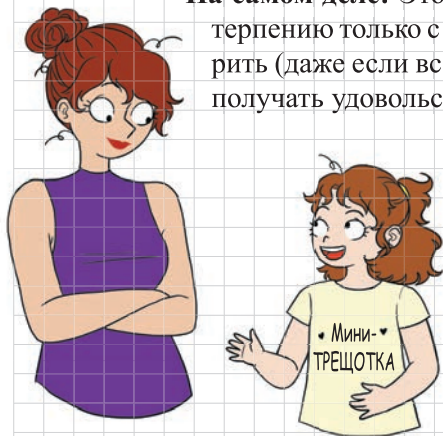
**На самом деле:** Это неправда, потому что движение помогает активировать мозг и, следовательно, лучше сосредоточиться. Научные исследования показали, что дети с синдромом дефицита внимания (СДВГ) с гиперактивностью или без нее показывают лучшие результаты в школе, даже когда они беспокойны, в сравнении с более спокойными детьми. Это открытие позволило понять, как беспокойство может стимулировать умственную деятельность: оно активирует пробуждение мозга и, как следствие, способствует концентрации, если дети чувствуют легкую усталость.



## «Мой ребенок все время болтает, постоянно задает вопросы — разве он не рассеян?»

### И правда и ложь...

**Стереотип:** Дети, которых называют настоящими болтунами, не тратят времени на выслушивание того, что им говорят. Их внимание постоянно перескакивает с предмета на предмет, а их плодотворное воображение мешает им концентрироваться.



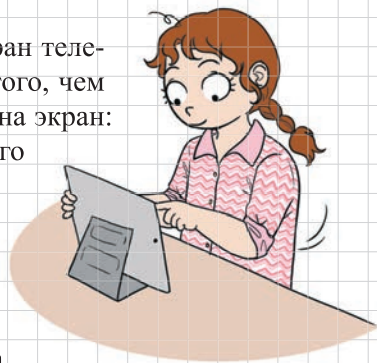
**На самом деле:** Это правда, потому что ребенок начинает учиться терпению только с 6-летнего возраста. Он знает, когда можно говорить (даже если все еще периодически вас прерывает), и начинает получать удовольствие, слушая длинные истории, потому что его навыки мышления развиваются. Он болтун именно потому, что ему трудно сфокусироваться на том, что вы ему говорите. Тем не менее задавать вопросы (и не прерывать собеседника, чтобы постоянно перепрыгивать на новые темы) — это превосходная вещь для концентрации! Ведь, спрашивая вас без остановки, ребенок проявляет желание понять и таким образом проявляет интерес ко всему, что вы ему рассказываете.

## «Экраны плохо влияют на концентрацию моего ребенка»

### Правда и ложь

**Стереотип:** Как только в комнате загорается экран телевизора, мобильного или планшета, независимо от того, чем ребенок занимался, он сразу же начинает смотреть на экран: он не властен над этим притяжением, а страдает его концентрация.

**На самом деле:** Это правда, подобные вещи негативно влияют на концентрацию ребенка (будь то детские телевизионные шоу, музыка Kids United, запущенная на YouTube, или веселая видеоигра на вашем планшете). Увлеченность происходящим на экране стоит вашему ребенку энергии и влияет на его когнитивные способности. Кроме того, слишком большое количество времени, проведенное перед экраном, ущемляет другие виды деятельности. Однако демонизировать экраны не нужно, они не несут ответственности за проблемы с концентрацией вашего ребенка. Более того, они могут даже помочь развить новые навыки и знания. Благодаря некоторым приложениям дети в игровой форме учат слова на английском языке, выполняют задания, развивающие мышление, осваивают математику. В конце концов, это вопрос меры — сколько и когда!



## «У меня гиперактивный ребенок, я думаю, что у него синдром дефицита внимания с гиперактивностью или без нее»

### Скорее всего... ложь

**Стереотип:** Несомненно, вы уже слышали о знаменитом СДВГ (синдроме дефицита внимания и гиперактивности). Широкое освещение в средствах массовой информации проблемы, которая называется этим термином и означает хроническое расстройство нервно-психического развития ребенка, заставляет многих родителей беспокоиться и бежать консультироваться к специалистам при малейших признаках этого расстройства у своего потомства.

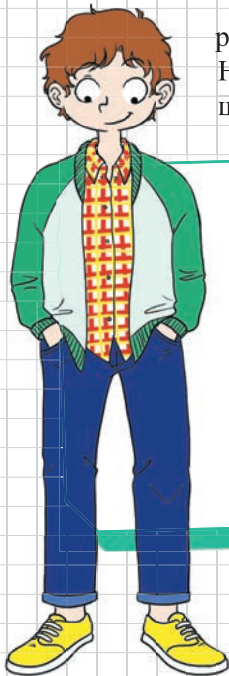
**На самом деле:** Успокойтесь. Данное расстройство встречается у 4–5% французских детей в возрасте от 6 до 12 лет, а диагноз ставится после многочисленных консультаций. Чтобы диагностировать СДВГ у ребенка, должно сойтись множество факторов, таких как:

- значительные последствия отсутствия концентрации в школе и вне ее;
- хронические проблемы с концентрацией (на протяжении не менее двух лет);
- другие нарушения когнитивных функций, такие как затруднение контроля эмоций, нарушение состояния бодрствования, отсутствие психической гибкости;
- значительные трудности с организацией;
- импульсивность и тревожное возбуждение.

Как вы только что убедились, простая подвижность вашего ребенка не является синонимом гиперактивного расстройства! Но, если есть малейшие сомнения или вопросы, сразу же обращайтесь к детскому психиатру.

#### Как проявляется СДВГ у детей?

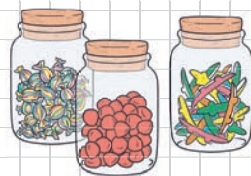
Дети с СДВГ имеют более слабые, чем другие дети того же возраста, навыки внимания. Они перескакивают с темы на тему, быстро становятся рассеянными, отвлекаются на все, что происходит вокруг, легко теряют нить разговора и предаются мечтаньям. Также они многое забывают: и свои дела, и что им сказали. Как правило, они часто опаздывают в школу из-за своей рассеянности. Но и это не все: некоторые из таких детей (около 30%) импульсивны и склонны отвечать еще до того, как вопрос закончится, работают слишком быстро, делая при этом много ошибок, имеют склонность быстро выходить из себя и реагировать слишком бурно и несоразмерно с проблемой в случае недовольства. Другая часть детей с синдромом тревожно возбуждена, как раз их и называют гиперактивными. Складывается впечатление, что их подвесили на пружинах: они полны неисчерпаемой энергии, говорят и двигаются с огромной скоростью, намного большей, чем у их товарищей того же возраста.



## «Сахар ужасно влияет на концентрацию ребенка»

### Ложь... и (отчасти) правда

**Стереотип:** Вы отовсюду слышите, что сахар вреден не только для здоровья, но и для концентрации вашего ребенка...



**На самом деле:** Сахар вызывает сильную зависимость, а в избыточном количестве вредит здоровью и может привести к проблемам с концентрацией. Главная беда с сахаром в том, что он потребляется в больших количествах: это происходит за счет продуктов, которые, казалось бы, несладкие, а в целом вследствие несбалансированного питания. Здоровое питание необходимо для здорового мозга.

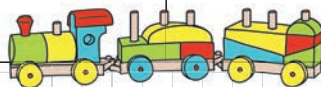


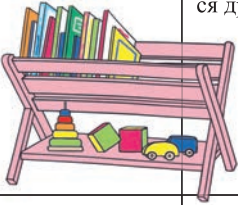

Убедитесь, что питание вашего ребенка сбалансировано, это значит, что в нем нет избытка сахара. Но не демонизируйте сахар. Когда ребенку не хватает энергии, хороший перекус может помочь сконцентрироваться, например, перед выполнением домашнего задания. Но, помня о том, что сахар вызывает сильную зависимость, заведите привычку не добавлять его в натуральные йогурты, клубнику и т. д. Если ребенок просит подсластить ему какие-то продукты, используйте мед или коричневый сахар, который подвергался меньшей обработке.

## Навыки концентрации в соответствии с возрастом

Концентрация вашего ребенка укрепляется с течением времени и по мере накопления знаний. Оцените его общее развитие (сенсорное, физическое, психомоторное и эмоциональное) в соответствии с возрастом. Эти данные дадут вам ценную информацию о том, что он готов делать... а что нет.

	4–5 лет Время концентрации: от 8 до 20 минут	5–6 лет Время концентрации: от 10 до 25 минут	7 и более лет Время концентрации: от 15 до 35 минут
Сенсорное развитие	Он узнает на ощупь знакомые предметы. Понимает значение слов «первый» и «последний», различает разное время суток.	Он умеет рисовать треугольник и прямоугольник. Может написать свое имя. Знает цифры. Считает до 30. Различает времена года.	Он понимает термины «меньше» и «больше». Различает понятия добра и зла. Знает ваш номер телефона.



	4–5 лет Время концентрации: от 8 до 20 минут	5–6 лет Время концентрации: от 10 до 25 минут	7 и более лет Время концентрации: от 15 до 35 минут
Развитие моторных навыков	Он скачет на одной ноге. Ходит на пятках и на цыпочках. Бросает мяч. Умеет ловить мяч.	Он умеет вести мяч. Прыгает на скакалке. Умеет ездить на велосипеде. Бегаёт.	Он умеет ходить по прямой линии, соблюдая уверенное равновесие. Прыгает на одной ноге более 20 раз подряд.
Лингвистическое развитие	Он помнит почти 2000 слов. Понимает все более и более сложные предложения. Может следить за историей без картинок. Часто спрашивает: «Почему?»	Он помнит около 10 000 слов. Сам придумывает истории и запоминает те, которые рассказали ему. Употребляет все времена (прошлое, настоящее, будущее).	Он бегло читает. Учится писать. Умеет считать по порядку.
Когнитивное развитие 	Он любит истории. Постепенно открывает-ся другим. Его рисунки становятся более реалистичными.	Его мышление становится все более и более логичным. Он все лучше и реалистичнее рисует своих человечков.	Он рисует человечков в профиль. Рисует с большим количеством деталей. Умеет делать сложные конструкции, используя небольшие инструменты (под присмотром родителей).
Эмоциональное развитие	Он воспринимает разочарования лучше. Выражает свою агрессивность скорее устно, а не физически. Идентифицирует себя с людьми своего пола (включая родителей).	Он сдерживает свои эмоции (гнев, слезы, разочарования) все активнее. Выдерживает напряжение все дольше.	У него все больше и больше друзей. Ему нравится работать в группе.
Социальное развитие 	Он начинает идти на компромисс и дисциплинировать себя. Выражает свои эмоции словами во время конфликтов с друзьями. Взаимодействует в играх.	Ему нравится быть частью группы. Ему нравится новый опыт. Он все чаще идет на компромисс. Признает семейные и социальные правила.	Он может учитывать и другие точки зрения, помимо своей.



	4–5 лет Время концентрации: от 8 до 20 минут	5–6 лет Время концентрации: от 10 до 25 минут	7 и более лет Время концентрации: от 15 до 35 минут
Развитие способностей (гигиена, питание, одевание)	Он одевается в значительной степени самостоятельно. Умеет застегивать большие пуговицы и молнию. Начинает делать узлы. Ест всю свою еду должным образом. Может налить себе из легкого и не слишком полного кувшина. Вытирает себя сам после похода в туалет. Сам режет более мягкую пищу вилкой.	Он сам мажет себе бутерброды закругленным ножом. Режет овощи. Режет мясо. Самостоятельно сморкается. Правильно надевает ботинки. Умеет делать бантики (начинает завязывать шнурки).	Он самостоятельно расчесывается. Может накрыть на стол. Умеет разгружать посудомоечную машину. Умеет готовить небольшие простые блюда (салат или завтрак).



#### А дальше?

Если вам кажется, что ребенок занимается дольше, чем он в среднем способен удерживать концентрацию, предложите сделать небольшой перерыв. Отправьте его за стаканом воды, прогуляйтесь по парку, обсудите с ним что-нибудь другое и т. д.

## Хорошая концентрация необходима для...

Концентрация позволяет учиться и ежедневно приобретать новые навыки. Она также позволяет укрепить многие другие качества, которые дадут вашему ребенку уверенность в себе и в будущем принесут благополучие.

### Быть уверенным в себе

Научиться правильно концентрироваться очень важно, чтобы спокойно продвигаться по жизни вперед. Действительно, весь период детства ваш ребенок постоянно будет сталкиваться с учающими ситуациями (как самостоятельно одеваться, мыться, выполнять домашние задания, читать и т. д.), и ему придется концентрироваться на этих разных задачах, чтобы довести их до конца. Успешно преодолев множество мелких жизненных трудностей, ребенок почувствует себя уверенней и будет гордиться собой.



➔ **Так что же делать?** Не забывайте хвалить ребенка, когда он старается сконцентрироваться и когда ему удастся выполнить поставленную задачу. Например, он закончил рисунок, помог накрыть на стол и правильно расставил столовые приборы, выучил стихотворение. Несложные ежедневные действия, на которых ребенок сконцентрировался, должны отмечаться и поощряться... в меру, конечно!

### Быть общительным

По мере взросления ребенок должен привыкать к жизни в коллективе (когда совсем маленький — в яслях, потом в детском саду, в начальной школе, но также и в центре досуга... не считая поездок в летние лагеря). Именно благодаря хорошей концентрации он легко сможет влиться в группу приятелей. Ведь если ребенок умеет концентрироваться и фиксировать свое внимание на происходящем, он запоминает ценную информацию о друзьях и налаживает более искренние связи.

➔ **Так что же делать?** Когда на перемене во дворе школы ваш ребенок играет в вышибалу или в жмурки со своими приятелями, он должен помнить правила игры, например, для того, чтобы его не исключили из игры, или даже... чтобы выиграть. Хорошая концентрация позволяет следовать правилам и хорошо проводить время с друзьями. Чего больше?



### Быть самостоятельным

Да-да, ваш ребенок больше не младенец и каждый день узнает что-то новое, осваивает простые жизненные навыки: пойти за хлебом, крепко держа в руке деньги, почистить зубы, расчесать волосы, завязать шнурки и правильно застегнуть пуговицы... и еще многое другое. Таким образом, обладая способностью правильно концентрироваться на какой-либо деятельности, ребенок имеет все необходимое, чтобы под вашим мягким и доброжелательным присмотром стать самостоятельным.

➔ **Так что же делать?** Поддерживайте ребенка в процессе обучения самостоятельности. Например, предложите ему разложить помидоры на тарелке или протереть губкой стол. Не опасайтесь давать небольшие поручения (конечно, соответствующие его возрасту), чтобы он мог регулярно использовать навыки концентрации и продвигаться вперед к самостоятельности.

### Быть позитивным

Искать решения проблем, наблюдать за окружающей средой, слушать, как другие рассказывают истории, и затем вдохновляться ими. Концентрация удивительно полезна и может наполнить жизнь ребенка счастьем и удивлением. Действительно, умение сконцентрироваться на том, что происходит вокруг, позволяет извлечь максимум положительного опыта и использовать его в будущем.



→ **Так что же делать?** Обязательно предложите ребенку позитивные занятия, которые простиमुлируют его концентрацию — например, посещение аквариума с наблюдением за жизнью рыб, поход в цирк с восхищением ловкостью акробатов и забавными шутками клоунов. Напомните ему, что умение концентрироваться позволяет ценить маленькие радости жизни.

### Быть дзен

Ваш ребенок сильно расстраивается, если не смог справиться с заданием? Он разозлен и даже пинается, когда не в состоянии сделать заданное на дом из-за того, что плохо понял условия? Такие негативные эмоции, как гнев, грусть или разочарование, часто возникают из-за недостатка концентрации. Повышая способность к концентрации, ребенок открывает двери для спокойствия... абсолютного спокойствия.

→ **Так что же делать?** Объясните ребенку, что нет ничего страшного в том, если он чего-то не понимает, и что у него есть полное право не торопиться, для того чтобы быть уверенным в правильности своих действий. Напомните, что если ему нужно обратиться за помощью, то это абсолютно нормально и не является проблемой. Кроме того, будьте доступны, чтобы при необходимости помочь с домашним заданием. Умиротворенное поведение гарантировано.



## Концентрация ребенка в течение дня

Каждый день ваш ребенок просыпается с огромным запасом концентрации (конечно, если он хорошо спал ночью). Количество запасов колеблется в течение дня в зависимости от биологических ритмов... но также в зависимости от деятельности, которой ребенок занимается.

### Его утренняя концентрация, с 7:30 до 10:30

Если ваш ребенок спал хорошо и достаточно долго, это значит, что он подзарядил свои батарейки, что он в хорошей форме и готов учиться, потому что проснулся полным энергии.