

Концентрация работает как часы

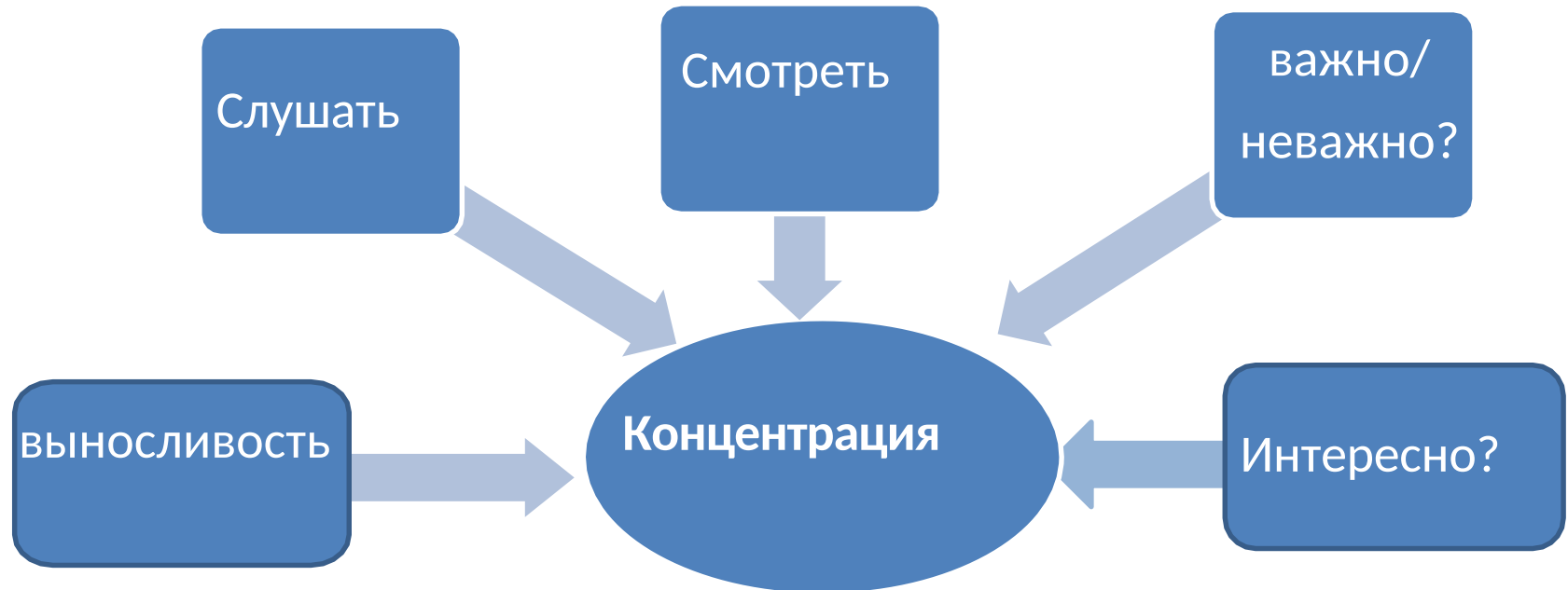
Развитие концентрации в дошкольном
возрасте

Лиза Ничше

Социальный педиатрический центр
Клиника Франкфурт (Одер) ГмбХ

Что такое концентрация

«Концентрация - это способность сосредоточить все свое внимание на чем-то»



**... другими словами,
способность
концентрироваться - это как
луч прожектора, который
всегда направляет свой
свет туда, где он нужен.**

Начиная с дошкольного возраста,
ребенок все более сознательно
контролирует свое внимание
и может отличать важную
информацию от неважной.



Рис. 1

Почему важна концентрация?

При поступлении в школу дети должны уметь концентрировать свое внимание на задачах, поставленных учителем, и уметь в значительной степени игнорировать несущественные раздражители.

Более того, школьники должны были научиться временно подавлять или откладывать свои собственные потребности, чувства и интересы.

Продолжительность концентрации зависит от возраста и часто переоценивается взрослыми. В процессе развития он непрерывно увеличивается:

Прежде всего, меняется тип управления вниманием, т.е. ребенок выработал (усвоил) когнитивные стратегии вокруг себя.

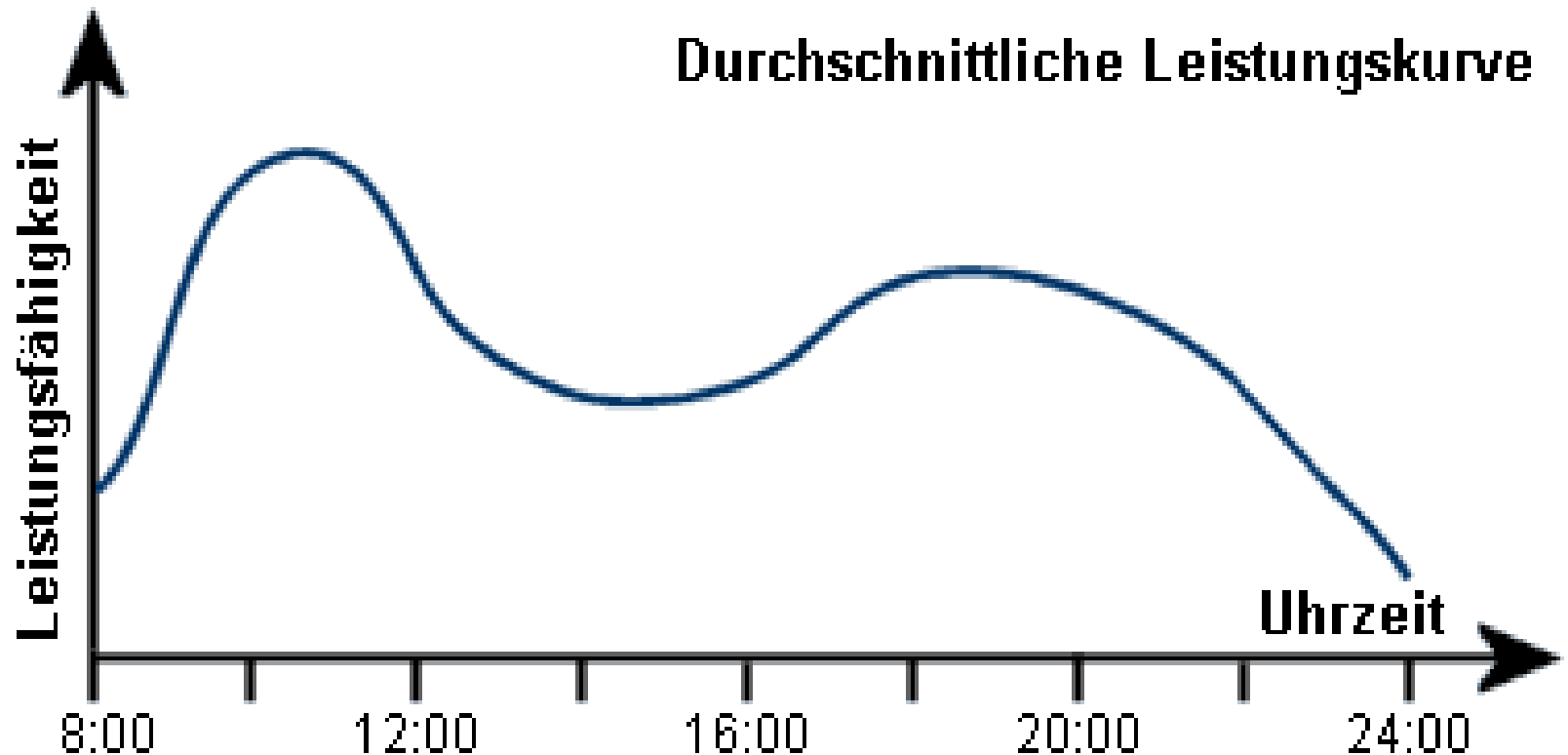
Нацеливание на определенные стимулы и уделение им внимания в течение более длительного периода времени.



Tag des Vorschulkindes

Продолжительность концентрации зависит от возраста:

5-7 лет	примерно 15 мин.	Пауза
8-9 лет	примерно 20 мин.	Пауза
10-12 лет	примерно 25 мин.	Пауза



После интенсивной фазы концентрированного напряжения необходима фаза расслабления в течение примерно 5 минут.

Чем длиннее «рабочая фаза», тем дольше она должна быть фаза расслабления.

Маленькие дети, в частности, все еще нуждаются в поддержке со стороны воспитателей, чтобы вернуться к фазе концентрации после фазы расслабления.

Способность к концентрации также подвержена ежедневным колебаниям и меняется в течение дня:

Фаза высокой производительности с 10:00 до 12:00 и с 16:00 до 17:30.

Что помогает сконцентрироваться

Высыпайтесь, отдыхайте (устранение шума), свежий воздух, здоровое питание

Общие условия, такие как бдительность, отдых, свет и свежий воздух, имеют основополагающее значение. Улучшение результата:

Телевидение, радио, телефон и другие отвлекающие факторы по-прежнему сильно мешают сосредоточению внимания, например, во время игры, особенно с маленькими детьми, и должны быть признаны и устранены родителями, насколько это возможно. То же самое и с вещами, которые не нужны для выполнения задачи.

(это же относится при выполнении домашних заданий)

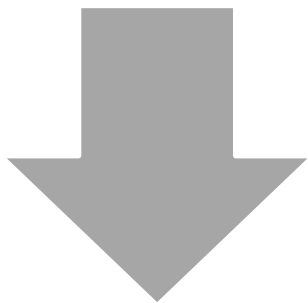
Что помогает сконцентрироваться?

Достаточное освещение или дневной свет, только самое необходимое в поле зрения, фиксированное пространство, игры, временная структура, фиксированные ритуалы

Ритуалы, фиксированное время и фиксированное место служат ориентиром для ребенка и облегчают его адаптацию к ситуации. Дети все больше узнают о том, что важно и неважно, и приспособляются к этому, концентрируя свое внимание

Дошкольные идеи для дома

регулярное время игры (вместе с родителями; 10-15 минут ежедневно)



Лучшее повышение концентрации
у всех это детская игра !!!
Регулярно играйте со своими
детьми в определенное время!

Использование интересов ребенка

Например в совместных играх → Лего, динозавры и т. Д.
И интегрировать эти интересы в игры и упражнения.
Например, читать рассказ о динозавре и потом задавать
вопросы о нем

- вербализация собственных действий
- в игровых / тренировочных ситуациях:
 1. Пусть ребенок объяснит вам, в какую игру следует играть.
 2. Пусть ребенок объяснит вам правила игры.
 3. Хвалите ребенка за хорошие и правильные объяснения.
 4. Поехали!

Родители не должны делать все, что может делать ваш ребенок в одиночку!

Выполнение дел самостоятельно создают опыт самоэффективности, уверенности в себе и успеха. Это способствует планированию действий и тренирует концентрацию. Поддержите своего ребенка небольшой помощью, если у него возникнут трудности

Что подходит для дома?

- Читайте истории и задавайте вопросы о них
- Искать изображения
- Ремесло
- Раскраска по инструкции
- Игры на поиск и запоминание, такие как Memory & Differix



Рис. 3

Дети особенно хорошо учатся, играя, потому что им нравится играть.

Любая игра также требует концентрации. Так что играйте со своими детьми как можно чаще и чаще.



Рис. 4

*Спасибо за
внимание!*

Источник картинок:

- Рис.1: https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/scheinwerfer-leuchtet-nachoben_2241090.htm#page=6&query=taschenlampe&position=27
- Рис.2: https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/skizzieren-im-heft_5401630.htm#page=5&query=schulkind&position=19
- Рис. 3: <https://www.k2-verlag.de/vde/differix.html>
- Рис. 4: https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/vater-spielt-karten-mit-der-familie_4096253.htm#page=6&query=eltern+kind+spielen&position=27