

# Как помочь ребенку развивать внимание

Педагог-психолог Непиющая Анастасия Ивановна  
Ноябрь, 2025 г.

Развитие внимания у детей — важный аспект воспитания и образования, влияющий на успехи ребенка в учебе и повседневной жизни. Родителям важно понимать, как именно поддерживать этот процесс, создавая условия для развития внимательности и концентрации.

- 1. Создание благоприятной среды. Обеспечьте спокойную обстановку дома, минимизируйте отвлекающие факторы (шум телевизора, гаджеты). Создавайте комфортное пространство для занятий и отдыха, где ребенок сможет спокойно сосредоточиться.
- 2. Регулярность и последовательность. Разрабатывая режим дня, включайте в него элементы развивающих занятий. Чередуйте активные игры с занятиями, направленными на развитие памяти и внимания (например, чтение книг, головоломки).
- 3. Игры и упражнения на развитие внимания. Используйте разнообразные игры и задания, направленные на тренировку внимания. Например:
  - Игры на поиск предметов: спрятанные игрушки или предметы, поиски различия на картинках («найдите отличия»).
  - Занимательные квесты: создание заданий, где ребенку предстоит внимательно следить за инструкциями и находить решения.
  - Работа с пазлами и конструкторами: сборка деталей требует сосредоточенности и терпения.
- 4. Поддерживайте интерес и мотивацию. Важно заинтересовать ребенка процессом, хвалить его за достижения и поощрять усилия. Убедитесь, что задания соответствуют возрасту и способностям ребенка, постепенно усложняя их по мере прогресса.
- 5. Совместные занятия. Регулярно проводите время вместе, занимаясь общими делами. Это помогает укрепить эмоциональную связь и стимулирует концентрацию. Примеры совместных активностей включают совместное рисование, лепку, настольные игры.
- 6. Контроль экранного времени. Установите четкие ограничения на использование электронных устройств, включая смартфоны, планшеты и телевизоры. Длительное пребывание перед экранами негативно влияет на способность концентрироваться.
- 7. Физическое здоровье и питание. Поддерживайте здоровый образ жизни, обеспечивая правильное питание и достаточный сон. Недостаток сна и плохое питание ухудшают когнитивные способности, включая внимание и память.

Эти советы помогут создать гармоничную среду для полноценного развития ребенка, стимулируя его внимание и повышая успеваемость в школе и личной жизни.