

ПОЧЕМУ СЛОЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ?

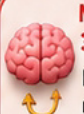
№3

Экранное переключение и нагрузка на детское внимание



ВНИМАНИЕ ИМЕЕТ ОГРАНИЧЕННЫЙ РЕСУРС

Каждое уведомление или новое видео заставляет мозг переключаться. После этого требуется время, чтобы снова погрузиться в задачу.



МНОГОЗАДАЧНОСТЬ – ЭТО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Ребенок не выполняет несколько сложных действий одновременно. Мозг быстро перемещается между ними и может терять детали.



ПОЧЕМУ СТРАДАЕТ УСИДИЧЕСТВО?

Спокойное занятие требует удерживать цель, переносить небольшую скуку, замечать ошибки и продолжать без мгновенной награды.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- отвлекается на каждый звук;
- бросает работу на середине;
- забывает начало инструкции;
- требует постоянных подсказок;
- спешит и допускает ошибки.



ЭТО НЕ ВСЕГДА ИЗ-ЗА ГАДЖЕТОВ

Похожее поведение бывает при недосыпе, тревоге, утомлении, высокой нагрузке, СДВГ или возрастной незрелости саморегуляции.



ЧТО МЕШАЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ?

Уведомления • открытые вкладки • фоновое видео • шум • голод • усталость • слишком длинное задание



УСЛОВИЯ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

Уберите телефон из поля зрения, оставьте одну задачу, сократите внешние раздражители и подготовьте все материалы заранее.



ДЕЛИМ ЗАДАЧУ НА ЭТАПЫ

1. Прочитать инструкцию.
2. Выполнить один небольшой фрагмент.
3. Проверить результат.
4. Сделать короткий двигательный перерыв.



СКОЛЬКО РАБОТАТЬ?

Ориентируйтесь не на идеальные цифры, а на возможности ребенка. Завершайте короткий посильный этап и увеличивайте время постепенно.



ФРАЗА ВЗРОСЛОГО

„Сейчас делаем только этот шаг. Телефон подождет. После завершения вместе проверим результат“.

СРАВНЕНИЕ

С УВЕДОМЛЕНИЯМИ:



заметил



отвлекся



ответил



снова вспоминает задачу

БЕЗ УВЕДОМЛЕНИЙ:



понял цель



выполнил



проверил



завершил

АЛГОРИТМ



ОДНА ЗАДАЧА



КОРОТКИЙ ЭТАП



ПРОВЕРКА



ПЕРЕРЫВ



ВОЗВРАЩЕНИЕ



Не требуйте долгой усидчивости сразу – увеличивайте нагрузку постепенно



Внимание лучше тренируется в посильной задаче, которую можно закончить



Детская Нейропсихология

max.ru/club_neuropsychologist

нейроигры, консультации – БЕСПЛАТНО

★ НЕ ЗАПРЕТ, А ПОНЯТНЫЕ ПРАВИЛА

Цифровая гигиена, которая поддерживает внимание и сон

№5



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ
Ребенку легче соблюдать границы, когда взрослые тоже убирают телефоны во время еды, общения и семейных занятий.

ЭКРАННЫЕ ЗОНЫ
Определите места без гаджетов: обеденный стол, кровать, ванная комната и пространство для выполнения домашних заданий.

ДОГОВАРИВАЕМСЯ ЗАРАНЕЕ
До включения устройства обсудите: когда можно пользоваться, какой контент выбрать, сколько длится занятие и что означает окончание.

ПОНЯТНАЯ ТОЧКА ЗАВЕРШЕНИЯ
Используйте таймер, одну серию или один уровень. Предупредите за 10 и 5 минут, чтобы ребенок успел подготовиться к переходу.

ПЕРЕД СНОМ
Завершайте активный цифровой контент заблаговременно. Уберите устройство из спальни, приглушите свет и переходите к спокойному ритуалу.

КАЧЕСТВО КОНТЕНТА
Учитывайте возраст, темп, смысл, рекламу и безопасность. Совместный просмотр с обсуждением полезнее бесконтрольного потока.

УВЕДОМЛЕНИЯ
Отключите лишние сигналы, автоматическое воспроизведение и всплывающие рекомендации. Это уменьшает непроизвольные переключения.

ЧТО ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ В ДНЕ?
Сон • движение • прогулка • учеба • свободная игра • разговоры • творчество • спокойное время без стимуляции

ПРОВЕРКА БАЛАНСА
Если экран регулярно мешает сну, учебе, движению, отношениям или вызывает постоянные конфликты, семейные правила стоит пересмотреть.

ЕСЛИ ПРАВИЛО НЕ РАБОТАЕТ
Не добавляйте наказания. Проверьте, понятно ли условие, сильно ли оно, соблюдают ли его взрослые и есть ли у ребенка привлекательная альтернатива.

ФРАЗЫ ВЗРОСЛОГО
„Сначала договоримся, потом включим“.
„Осталось пять минут“.
„Экранное время завершено“.
„Теперь выбирай: прогулка или конструктор“.



ПРОСТЫЙ АЛГОРИТМ ПЕРЕХОДА



ДОГОВОРИЛИСЬ



ВКЛЮЧИЛИ



ПРЕДУПРЕДИЛИ



ЗАВЕРШИЛИ



ПЕРЕКЛЮЧИЛИСЬ



СОН



ДВИЖЕНИЕ



ОБЩЕНИЕ



ИГРА



ТВОРЧЕСТВО



РАЗУМНЫЙ ЭКРАН



Гаджет занимает свое место — но не вытесняет весь день



Рабочее правило конкретно, предсказуемо и одинаково для всей семьи



Детская Нейропсихология

max.ru/club_neuropsycholog

нейроигры, консультации — БЕСПЛАТНО

★ ПОЧЕМУ ВЫКЛЮЧЕНИЕ ♥ ВЫЗЫВАЕТ БУРЮ?

№4

Помогаем мозгу перейти от яркой активности к обычной жизни

Ещё
немного!

Переходим
к новому делу!



РЕЗКАЯ ОСТАНОВКА

Во время интересной игры ребенок эмоционально вовлечен и ожидает продолжения. Неожданное выключение требует быстро затормозить действие и перестроиться.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПРОТЕСТ?

Ребенку может не хватать навыков саморегуляции: заметить время, принять окончание, справиться с разочарованием и выбрать новое занятие.



ПРИЗНАКИ ПЕРЕГРУЗКИ

- раздражительность;
- двигательное возбуждение;
- плач или крик;
- невозможность остановиться;
- жалобы на усталость;
- трудности с засыпанием.



ПРЕДУПРЕДИТЕ ЗАРАНЕЕ

Сообщите об окончании за 10 и за 5 минут. Используйте таймер, визуальное расписание или заранее договоренное количество серий.



СОЗДАЙТЕ ПОНЯТНУЮ ТОЧКУ

Лучше завершить серию, уровень или игровое задание, чем выключать устройство в случайную секунду. Условие обсудите до начала.



СДЕЛАЙТЕ МОСТИК

После экрана предложите понятное действие: попить воды, потянуться, убрать устройство на место, выбрать книгу или немного подвигаться.



ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ ИСТЕРИКА

Говорите коротко и спокойно. Признайте чувство, но сохраните границу: „Ты расстроился. Заканчивай трудно. Экранное время завершилось“.



ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

Не стыдите, не угрожайте и не читайте длинную лекцию во время сильных эмоций. Сначала помогите успокоиться, обсуждайте позже.



ПОДДЕРЖКА ТЕЛА

Уменьшите свет и шум, предложите воду, медленный выдох, объятие с согласия ребенка или несколько сильных движений руками.



ПОСЛЕ УСПОКОЕНИЯ

Коротко вспомните, что помогло. Вместе выберите сигнал завершения на следующий раз и похвалите ребенка за возвращение к спокойствию.



ФРАЗЫ ВЗРОСЛОГО

„Осталось пять минут“.
„Заканчиваем этот эпизод“.
„Я рядом, тебе трудно остановиться“.
„Экран завершен. Выбирай: мяч или книга“.



ПРОФИЛАКТИКА

Не начинайте экранное занятие, если ребенок уже устал, голоден или скоро нужно выходить либо ложиться спать.

ПРОСТЫЙ АЛГОРИТМ ПЕРЕХОДА



ПРЕДУПРЕДИЛИ



ЗАВЕРШИЛИ ЭПИЗОД



УБРАЛИ УСТРОЙСТВО



ПОДВИГАЛИСЬ



ПЕРЕШЛИ К НОВОМУ ДЕЛУ



Предсказуемое завершение снижает напряжение



Сильный протест не всегда означает манипуляцию — иногда переход действительно слишком труден



Детская Нейропсихология

max.ru/club_neuropsycholog

нейроигры,
консультации — БЕСПЛАТНО

ГАДЖЕТЫ И МОЗГ

Как цифровой мир влияет
на систему вознаграждения ребенка

Внимание • концентрация • усидчивость



Не запрещаем —
учим пользоваться осознанно



Детская Нейропсихология

max.ru/club_neuropsycholog

| нейроигры, консультации — БЕСПЛАТНО



МОЗГ ПРИВЫКАЕТ К БЫСТРОЙ СМЕНЕ

№2

Почему после коротких роликов обычные занятия могут казаться скучными



ЧТО ПРОИСХОДИТ У ЭКРАНА?

Короткие видео быстро меняют изображение, звук, тему и эмоцию. Внимание снова и снова переключается на новый яркий сигнал.



ЧТО ТАКОЕ „КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ“?

Это бытовое название привычки воспринимать информацию короткими фрагментами. Это не диагноз и не отдельное заболевание.



ПОЧЕМУ КНИГА КАЖЕТСЯ МЕДЛЕННОЙ?

В чтении, рисовании и конструкторе результат появляется не сразу. Нужно удерживать цель, прикладывать усилия и немного ждать.



БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Каждый новый кадр автоматически захватывает внимание. Мозгу почти не приходится самостоятельно поддерживать интерес к одной теме.



ВОЗМОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- перескакивает между занятиями;
- просит ускорить видео;
- не дослушивает объяснение;
- бросает начатое;
- часто говорит: „Мне скучно“.



НЕ ТОЛЬКО ВРЕМЯ

Важны содержание, темп, возраст ребенка, просмотр перед сном, участие взрослого и то, какие занятия экран вытесняет.



ЧТО ПОМОГАЕТ?

Начните со спокойного занятия на 5–10 минут. Уберите уведомления, разделите задачу на этапы и постепенно увеличивайте время.



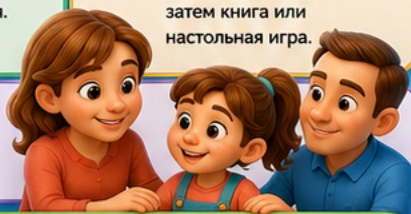
ПЕРЕХОД ПОСЛЕ ЭКРАНА

Дайте мозгу 5–10 минут на перестройку: вода, движение, взгляд вдаль, спокойная музыка — затем книга или настольная игра.



ФРАЗА ВЗРОСЛОГО

„Сейчас мозгу хочется быстрой смены. Давай выберем одно дело и закончим небольшой этап“.



БЫСТРЫЙ КОНТЕНТ



Много перемен



яркие сигналы



мгновенная реакция



результат сразу

СПОКОЙНОЕ ЗАНЯТИЕ



Одна цель



собственное усилие



ожидание



постепенный результат

АЛГОРИТМ



ЗАМЕТИЛ
СКУКУ



ВЫБРАЛ
ОДНО ДЕЛО



УДЕРЖАЛ
ВНИМАНИЕ



ЗАВЕРШИЛ
ЭТАП



Устойчивое внимание развивается там, где есть время подумать



Спокойное занятие сначала может быть трудным — навык растет постепенно



Детская Нейропсихология

max.ru/club_neuropsycholog

нейроигры,
консультации — БЕСПЛАТНО

КАК ВЕРНУТЬ МОЗГУ БАЛАНС?

№6

Игры и привычки для тренировки внимания и усидчивости

1. ДВИЖЕНИЕ

Перед спокойным занятием предложите 5–10 минут активной игры: прыжки, танец, полосу препятствий или прогулку.

2. ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ

„Капитан сказал“, „Светофор“, „Замри“ и „Запрещенное движение“ учат ждать сигнала, помнить условие и останавливать импульс.

3. НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Ход по очереди тренирует ожидание, соблюдение правила, планирование и спокойное отношение к проигрышу.

4. ДЛИННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Пазлы, конструктор, рисование и поделки помогают удерживать цель, действовать по этапам и видеть результат собственных усилий.

5. ЧТЕНИЕ И РАССКАЗ

Читайте по очереди, обсуждайте сюжет, задавайте вопросы и просите ребенка предположить, что произойдет дальше.

6. СПОКОЙНАЯ ПАУЗА

Не заполняйте каждую свободную минуту экраном. В тишине ребенок учится замечать свои идеи и придумывать занятие самостоятельно.



КАК НАЧАТЬ?

Выберите одно короткое занятие без экрана. Проводите его в одно и то же время 5–10 минут и постепенно увеличивайте продолжительность.



МЯГКИЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

- выбрать одно экранное правило;
- добавить ежедневное движение;
- провести одну семейную игру;
- увеличить спокойное занятие на 2–5 минут;
- отметить успех ребенка.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЭКРАН?

Вода • прогулка • музыка • пластилин • пазл • помощь на кухне • настольная игра • аудиосказка • свободная игра



ПОДДЕРЖИВАЕМ МОТИВАЦИЮ

Предлагайте выбор из двух занятий, начинайте вместе и замечайте усилие: „Ты не бросил и закончил этот этап“.



ВАЖЕН БАЛАНС ДНЯ

Сон, движение, общение и свободная игра создают основу для внимания. Один отдельный прием не заменяет регулярного режима.



КОГДА НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ?

Если трудности внимания выражены в разных ситуациях, мешают обучению и общению или сохраняются независимо от экранов, обсудите их со специалистом.



ФРАЗЫ ВЗРОСЛОГО

„Выбирай: конструктор или рисунок“.
„Начнем вместе первые две минуты“.
„Сделаем один этап и отдохнем“.
„Ты постарался удержать внимание“.



НАШ МАРШРУТ К БАЛАНСУ



ПОДВИГАЛСЯ



ВЫБРАЛ ОДНО ДЕЛО



УДЕРЖАЛ ЦЕЛЬ



ЗАВЕРШИЛ ЭТАП



ОТДОХНУЛ



СОН



ДВИЖЕНИЕ



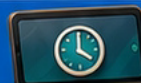
ОБЩЕНИЕ



ИГРА



ТВОРЧЕСТВО



РАЗУМНЫЙ ЭКРАН



Саморегуляция растет через практику, отношения и понятные границы



Небольшие регулярные изменения полезнее резких запретов



Детская Нейропсихология

max.ru/club_neuropsycholog

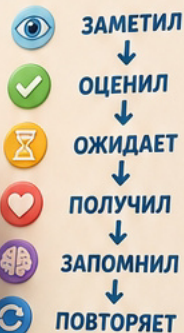
нейроигры,
консультации — БЕСПЛАТНО

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО ОТОРВАТЬСЯ?

Как ожидание цифровой награды удерживает внимание ребенка



СИСТЕМА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ



ЧТО ТАКОЕ ДОФАМИН?

Дофамин участвует в мотивации, обучении и ожидании результата. Он помогает мозгу замечать важное и повторять действия, которые привели к награде.



ПОЧЕМУ ЭКРАН ПРИВЛЕКАЕТ?

Яркие эффекты, новые ролики, игровые очки и неожиданные награды быстро сменяют друг друга. Мозг ожидает: „А что будет дальше?“.



ЭФФЕКТ НЕОЖИДАННОЙ НАГРАДЫ

Когда награда появляется непредсказуемо, желание проверить экран может усиливаться. Ребенку становится сложнее остановиться самостоятельно.



ЧТО ЗАПУСКАЕТ ЦИКЛ?

- уведомление;
- новый ролик;
- игровой бонус;
- сообщение;
- яркий звук;
- автоматическое продолжение.



КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ?

- просит еще один ролик;
- проверяет экран без причины;
- сердится при выключении;
- быстро теряет интерес к спокойной игре;
- постоянно ищет новую стимуляцию.



ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Гаджеты не „выжидают“ дофамин. Риск возникает, когда быстрые цифровые награды регулярно вытесняют сон, движение, общение и спокойные занятия.



ПОЧЕМУ ТРУДНО ОСТАНОВИТЬСЯ?

Детская саморегуляция еще развивается. Ребенку трудно одновременно заметить время, прервать удовольствие, выдержать разочарование и перейти к другому делу.



ЧТО ПОМОГАЕТ?

Заранее обозначьте время и точку завершения. Отключите лишние уведомления. После экрана предложите воду, движение или понятное спокойное занятие.



ФРАЗА ВЗРОСЛОГО

„Вижу, тебе хочется продолжить. Время закончилось. Сохраним игру и выберем, что будем делать дальше“.



НАГЛЯДНЫЙ АЛГОРИТМ



УВИДЕЛ СИГНАЛ



ОЖИДАЕТ НАГРАДУ



НАЖАЛ



ПОЛУЧИЛ ЭМОЦИЮ



ХОЧЕТ ПОВТОРИТЬ



Дофамин — не враг. Мозгу нужен разнообразный опыт



Важны не только минуты у экрана, но и содержание, контекст и баланс дня



Детская Нейропсихология

max.ru/club_neuropsycholog

нейроигры,
консультации — БЕСПЛАТНО