

## ПРОГРАММА «ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ» 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Занятие 8. «Как научить ребенка быть внимательным? Рекомендации по развитию внимания»

**Внимание** - направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-то объекте. Способность к произвольному вниманию свойственна всем людям без исключения.

**Внимательность** - сложившееся качество личности. Рассеянный школьник, как и все другие дети, способен «обратить внимание» на какой-то объект. Однако он часто не может полностью сосредоточиться на этом объекте: внимательность еще не стала его личным качеством. Отсутствие этого важного качества не лучшим образом сказывается на его школьных достижениях.

И психологи, и родители, уже вырастившие школьников, знают, что невнимательность младших школьников, как правило, постепенно снижается. Но вот «младшеклассник» становится подростком - пятиклассником. И мы замечаем, что к нему вернулась прежняя неорганизованность, вновь возникли проблемы с вниманием, ухудшилась успеваемость. Причины невнимательности и рассеянности подростка объяснимы. Далеко не на последнем плане здесь физиологическая перестройка организма, гормональные изменения.

Подростку трудно управлять своими эмоциями. У него новые потребности, интересы, не всегда связанные с учебой, новый круг общения. Кто-то из подростков готов выдвигать новые гипотезы, заниматься теоретическими изысканиями и ставить смелые эксперименты. А в школе приходится заниматься рутинной работой - скучные вычисления, обязательная для чтения литература... Постарайтесь понять своего ребенка и не задавать ему бессмысленные вопросы: "О чем ты только думаешь? Как ты можешь делать такие глупые ошибки?" Для подростка важнее всего познать себя, скорректировать самооценку своих сил и способностей с оценками со стороны значимых для него людей. Если учеба, так или иначе, помогает в этом, тогда ребенок испытывает к ней интерес, внимание вновь становится концентрированным и устойчивым.

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ: на что родителям необходимо обратить внимание?**

1. Создайте ребенку спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Для детей с низким уровнем развития внимания особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесть за привычный стол, и приходит рабочее настроение.
2. Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п.
3. В перерывах между сложными видами работы предложите ребенку использовать приемы расслабления или двигательную разрядку.
4. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы. Можно специально составить текст из 13-14 предложений. В каждое предложение включите одну-две типичные для вашего школьника ошибки. Например: пропуски букв, слов; повторение слогов в слове; замена букв или слов и т.п. Ребенку надо проверить текст, найти и исправить в нем ошибки. Причем проверять можно разными способами:
  - самостоятельно, читая про себя;
  - читая вслух и отчеркивая слоги вертикальными черточками;
  - сравнивать текст с правильным образцом.
5. Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Таких

упражнений достаточно много, но они должны быть интересными и не восприниматься как продолжение скучных уроков.

Примеры:

- ❖ Например, если ваш ребенок невнимателен при чтении и письме, предложите ему такое задание. Возьмите несколько страниц печатного текста из старой книги или журнала (шрифт должен быть достаточно крупным). Инструкция: "Вычеркни все буквы "т", а буквы "д" обведи кружком". А потом вместе с ребенком проверьте, сколько допущено ошибок. Упражнение можно повторять каждый день, меняя инструкцию. Постепенно количество ошибок будет снижаться.
- ❖ Можно найти специальные фигурные таблицы для тренировки способности к переключению внимания. Дается инструкция в каждой фигурке таблицы поставить определенный значок. Например: в квадрате - горизонтальную черточку, в кружке - вертикальную, в треугольнике - точку и т. д.
- ❖ Очень полезны упражнения по расшифровке сообщений, записанных специальными значками (вроде пляшущих человечков из рассказа А. Конан-Дойля). Придумайте такой секретный алфавит и составьте с его помощью небольшое письмо. Этот вид работы довольно сложный, но очень полезен для тренировки способности к концентрации и распределению внимания.
- ❖ Известное упражнение - отыскивание по порядку чисел, произвольно разбросанных на листе бумаги. Вы можете сами нарисовать такую таблицу.
- ❖ Возможно, что вашему ребенку понадобится тренировка специфического вида внимания. Например, он хорошо воспринимает информацию, представленную в зрительном, наглядном виде. И благополучно пропускает то, что предьявляется на слух. Значит, необходимо развивать у такого школьника слуховое внимание, учить его сосредоточиваться на своих слуховых ощущениях. Попросите его закрыть глаза и прислушаться к окружающим звукам. А затем пускай перечислит то, что услышал (шум льющейся на кухне воды, звуки с улицы, разговор за стеной и т.д.). Или такое упражнение: вы называете ребенку в произвольном порядке несколько имен. Каждое должно прозвучать несколько раз. Например: Катя, Антон, Даша, Дима, Антон, Антон, Даша, Катя, Дима, Катя и т.д. При этом отмечаете для себя, сколько раз назвали то или иное имя. Задача ребенка - сказать, сколько раз прозвучало каждое имя.
- ❖ Бывает, что ребенок, наоборот, недостаточно внимателен при восприятии зрительной информации. В таком случае стоит тренировать его наблюдательность, умение подмечать детали, сравнивать величину, цвет, положение предметов, другие признаки. Возьмите несколько любых мелких предметов, расположите их на столе. Попросите ребенка в течение 30 секунд рассмотреть эту композицию. Затем он отвернется, а вы в это время что-то измените: переставите предметы, добавьте такой же, но другого цвета, что-то вовсе уберете. Ребенку нужно сказать, что изменилось. Полезно сравнение двух картинок, похожих на первый взгляд, но различающихся в деталях.

Упражнений по развитию внимания в специальной литературе или в детских журналах можно найти много. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку. Главное - занимайтесь понемногу каждый день и обязательно вместе с ребенком фиксируйте его успехи.

*Подготовила педагог-психолог А.М. Лазеева*