

## Поможем ребенку сосредоточиться.

С проблемой невнимательности детей чаще всего сталкиваются родители, чьи дети приступили к систематическому школьному обучению. И это вполне понятно, поскольку учебная деятельность требует от ребенка новых, более высоких форм произвольного поведения, способности управлять своими психическими процессами, в том числе и вниманием.

Как правило, родители прекрасно понимают, что хорошее внимание является одним из важных условий успешного обучения. Именно поэтому среди родительских наставлений в начале школьного дня чаще всего можно услышать: «Будь внимательным! Не отвлекайся! Соберись на уроке! Хорошо слушай учителя!».

Однако если у ребенка действительно существуют проблемы с развитием внимания, одними требованиями «быть внимательным» здесь не обойтись.

Для начала родителям необходимо разобраться в возможных причинах недостаточного внимания школьника. Перечислим наиболее распространенные из них.

**Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.** Дети, имеющие такой диагноз, отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью. Трудности с организацией их поведения и удержанием внимания, как правило, ярко обнаруживаются задолго до поступления в школу. Ситуация же школьного обучения лишь усугубляет их проблемы. От родителей таких детей требуется предельное терпение и последовательность в отношении с ребенком. Они должны осуществлять свою воспитательную практику в тесном контакте с медиками, педагогами, психологами, поскольку дети с синдромом дефицита внимания нуждаются в комплексной коррекционно-развивающей работе.

**Хронические соматические заболевания, болезненность ребенка.** Дети, имеющие слабое здоровье, отличаются высокой утомляемостью, низкой работоспособностью. Сниженная функция их внимания может быть обусловлена общим ослаблением организма. Такие дети нуждаются в обязательном наблюдении у медиков, соблюдении режима, дозировании нагрузок, отдыхе (желателен дневной сон). При соблюдении этих условий, уменьшающих влияние физических и физиологических ограничений, такие дети могут иметь неплохое внимание.

**Индивидуальные особенности нервной системы.** Свойства высшей нервной деятельности влияют на развитие всех свойств внимания. Для учащихся с сильной и подвижной нервной системой более характерно внимание устойчивое, хорошо переключаемое и распределяемое. Учащимся с инертной и слабой нервной системой более свойственно неустойчивое, плохо переключаемое и распределяемое внимание. Зная основные особенности нервной системы ребенка, родители могут помочь ему в развитии таких качеств внимания, которые поддаются тренировке: навыков поддержания внимания, его переключения и распределения.

**Переутомление и перегрузки.** Обычно рабочий день современного ребенка не ограничивается рамками собственно учебных занятий, а включает в себя посещение разнообразных кружков, секций, студий. Нередко график функционирования школьника расписан с утра до вечера столь плотно, что ученик едва успевает подготовить домашнее задание. Времени на полноценный отдых при этом практически не остается, дети устают, плохо высыпаются. Физические, психологические, информационные перегрузки неизбежно приводят к снижению работоспособности, повышению невнимательности и рассеянности детей.

### **Возрастные ограничения в развитии внимания.**

Внимание детей младшего школьного возраста может быть недостаточно совершенным в силу возрастных особенностей общего психического развития. Оно действительно еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо и неустойчиво. Причина этого – недостаточная зрелость нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания, контроль за выполнением деятельности.

На протяжении обучения в начальной школе в развитии внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех свойств: резко (более чем в 2 раза) увеличивается объем, развиваются навыки переключения и распределения. Считается, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребенка.

**Недостаточная мотивация выполнения деятельности.** Хорошо известно, что даже маленький ребенок может проявлять завидную внимательность и сосредоточенность, если занимается тем, что ему очень интересно. Как правило, речь о невнимательности детей заходит тогда, когда от них требуется выполнение чего-то малопривлекательного, не очень интересного и недостаточно значимого.

Нередко в роли малопривлекательного занятия выступает учебная работа: ребенок, невнимательный на уроках в школе или при выполнении домашних учебных заданий, может со вниманием заниматься тем, что с учебной не связано (достаточно долго и сосредоточенно играть, смотреть телевизор, заниматься компьютером



т.д.). В этих случаях речь может идти о недостаточном развитии у школьника познавательной мотивации, обеспечивающей его полноценное включение в учебную деятельность.

И тогда на помощь в организации учебной деятельности ребенка и поддержании его внимания приходят другие, непознавательные мотивы: чувство долга и ответственности, желания получить хорошую отметку, удостоиться похвалы взрослого или избежать наказания и пр.

При этом взрослым стоит помнить, что желание учиться, познавать новое и интересное также складывается из успехов, позитивного отношения к себе, уверенности в своих силах. При выполнении задания неуверенный ребенок бессознательно настроен на то, что у него ничего не получится, поэтому он боится результата работы, еще не достигнув его, боится любых действий, плохо концентрируется на проблеме. Он в большей степени переживает, чем рассуждает. Поэтому внимание в процессе деятельности – лакмусовая бумажка его состояния. В таких обстоятельствах необходима каждодневная и всеобъемлющая работа родителей по повышению самооценки, уверенности в собственных силах ребенка.

Таким образом, повышение внимательности школьника напрямую связано с развитием его полноценной познавательной активности, интереса к интеллектуальной деятельности, развитием мотивационной сферы в целом, а также волевых качеств и уверенности в себе. Решение этих непростых воспитательных задач требует от родителей достаточно времени и немалых усилий.

**Заинтересованное участие.** Сознательно заботясь о развитии внимания ребенка, родитель сам должен быть внимательным к ребенку, проявлять искренний интерес к его занятиям, его жизни. Ведь развитию внимания способствует вовлечение ребенка в любую целенаправленную деятельность, например, искать грибы и ягоды, собирать на берегу камушки и ракушки, выбирать нужные детали мозаики или конструктора. В непростой работе по развитию внимания родителям могут пригодиться некоторые специальные упражнения и задания, направленные на тренировку различных свойств внимания.

Приведем лишь некоторые из них.

**Развитие концентрации внимания.** Основной тип упражнений – корректурные задания, в которых ребенку предлагается находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Эта работа должна проводиться ежедневно по 5 минут в течение 2-4 месяцев. Рекомендуется также использовать задания, требующие выделения признаков предметов и явлений, упражнения, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца (последовательность букв, цифр, геометрических узоров, движений); прослеживание перепутанных линий; поиск скрытых фигур.

**Увеличение объема внимания и кратковременной памяти.** Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения игрушек, предметов, чисел или букв, предъявляемых для рассмотрения на несколько секунд. Начинать следует с небольшого количества, постепенно увеличивая его.

**Тренировка распределение внимания.** Главный принцип упражнений: ребенку предлагается одновременное выполнение двух разнонаправленных задания (например, одновременно рисовать последовательность фигур и слушать рассказ, чтобы потом ответить на вопросы, чтение сказки и подсчет ударов карандашом по столу).

**Развитие навыка переключения внимания.** Для развития этого свойства внимания предлагается подчеркивать буквы, какие-либо знаки разным цветом или разными способами, также можно выполнять корректурные задания с чередованием правил вычеркивания букв (например, одну строчку букву «К», другую – «А»; букву «В» одну строчку подчеркиваем, другую – зачеркиваем).

По окончании каждого упражнения (через 5-10 минут) определяется результат выполнения задания. Наблюдение за изменением результата через некоторое время поможет родителям и ребенку увидеть эффективность работы, а также ребенку поверить собственные силы.

Разнообразные игры и упражнения на развитие внимание широко представлены в пособиях, рабочих тетрадях. Основное условие, которое необходимо соблюдать родителям в ходе проведения такой работы, состоит в том, что занятия с ребенком должны носить систематический характер.

Задания на развитие внимания можно предлагать в форме игр, соревнований и проводить не только в обязательно отведенное время, но и как бы между прочим, например, по дороге в магазин, на прогулке, во время приготовления ужина. Самое главное в таких занятиях – заинтересованность взрослых, их внимание к самому ребенку, его успехам и достижениям.

## Рекомендации для родителей

Ребенок, привыкший, что каждое его действие контролируют взрослые, никогда не научится самостоятельно работать. Поэтому приучать ребенка к самостоятельности нужно с раннего возраста. Пусть он помогает вам по хозяйству — постепенно у него появится домашняя обязанность, за которую отвечает только он (поливать цветы, накрывать на стол, выносить мусор, ходить за хлебом — выберите то, что наиболее соответствует вашему укладу жизни). Он должен учиться сам себя обслуживать: убирать за собой игрушки, одеваться, а затем и собирать портфель в школу.

6–7-летний ребенок редко умеет самостоятельно организовать свою деятельность — ему нужен график работы и список предстоящих дел, письменные и устные напоминания. С частыми отвлечениями поможет справиться составление расписания и развитие у ребенка чувства времени.

Для начала понаблюдайте за стилем работы своего ребенка: быстро ли он утомляется от однообразной деятельности, легко ли включается в новое задание или долго «раскачивается», какой вид деятельности ему дается легче (письмо, счет, чтение, рисование и т.д.), какие учебные предметы ему наиболее интересны. Затем, учитывая индивидуальные особенности своего ребенка, вместе с ним составьте план выполнения уроков на каждый день.

Если ребенок хочет посмотреть телевизионную передачу или сходить погулять, постарайтесь вместе с ним рассчитать время так, чтобы все успеть. Предположите, сколько времени займет у него выполнение того или иного задания, а затем засекайте время и сравните результаты. Договоритесь, что выполненным считается только задание, сделанное полностью, с соблюдением всех требований. Творческий подход к процессу увлечет ребенка, выполнение уроков перестанет восприниматься как скучная обязанность.

Составляя план работы, помните, что 6–7-летние дети еще физиологически не способны долго усидеть на месте, выполняя монотонную работу, поэтому обязательно обеспечьте возможность частой смены деятельности.

Постепенно ребенок приучится рассчитывать свое время и организовывать свою деятельность, и ваше присутствие в комнате перестанет быть необходимым. В ваши функции будет входить контроль конечного результата.

Легко утомляемому ребенку рекомендуется работать, разделив одно задание на два-три по 10–15 минут каждое, сделать небольшой перерыв между ними, во время которого можно подвигаться. Если ребенок не может быстро включиться в задание, начинайте с более легких и интересных, а сложное оставляйте на потом.

Настроиться на успешное и быстрое выполнение домашней работы ребенку поможет тот вид деятельности, который ему более интересен и лучше получается.

Чувство времени у ребенка можно развивать, предлагая ему оценить, сколько времени займет то или иное действие (например, сколько длится определенная фраза, сколько поезд едет от станции до станции и т.д.)