

## Внимание и внимательность

Сегодня поговорим о проблемах, связанных с успешностью учебной деятельности ваших детей. Во многом результаты учения напрямую связаны с познавательными процессами, которые формируют способность к интеллектуальной деятельности младших школьников.

С проблемой невнимательности детей чаще всего сталкиваются родители, чьи дети приступили к систематическому школьному обучению. И это вполне понятно, поскольку учебная деятельность требует от ребёнка 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 важнейших условий успешного обучения. Именно поэтому, отправляя ребёнка в школу, вы говорите ему: «Будь внимательным! Не отвлекайся на уроке! Хорошо слушай учителя!» Однако, если у ребёнка существуют проблемы с вниманием, одними требованиями «быть более внимательным» здесь не обойтись.

Назовём основные свойства внимания, которыми ребёнок должен владеть.

- Концентрация
- Устойчивость
- Распределение
- Переключение

Умение концентрировать своё внимание помогает ребёнку сосредоточенно и, не отвлекаясь, на посторонние дела, работать на уроке, в течение длительного времени выполнять однообразную и рутинную работу.

Умение переключать внимание помогает переключаться на различные виды деятельности,

У младших школьников основные свойства внимания развиты слабо в силу недостаточной зрелости нейрофизиологических механизмов мозга. Наиболее слабо организовано внимание

Не найти, пожалуй, ни одного младшего школьника, в тетрадах которого время от времени не встречались бы так называемые ошибки «по невнимательности». На протяжении обучения в начальной школе в развитии внимания происходят существенные изменения, идёт интенсивное развитие всех его свойств: резко (более чем в 2 раза) увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения.

К 9-10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий. Считается, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребёнка.

Нынешнее поколение детей учёные называют «поколением невнимательных». Действительно, сейчас все учителя отмечают, что никогда не было такого количества детей, которые или вообще не усваивают программу, или усваивают её с большим трудом. И основной проблемой здесь является недостаточность произвольного внимания.

Причин может быть несколько. Учёные склонны предполагать, что, возможно, существуют некоторые циклические процессы в развитии детской популяции. Был период акселерации, когда у детей отмечалось ускорение физического развития. Сейчас статистика во всём мире показывает, что этот процесс остановился или даже пошёл вспять.

А что при этом происходит с вниманием?

Внимание напрямую зависит от развития лобных отделов головного мозга. Если ребёнок в период своего раннего развития не получает достаточно тактильной и зрительной информации, идущей от матери, если нервные клетки не работают, то происходит их физиологическая гибель. Сейчас, к сожалению, мамы недостаточно общаются с ребёнком (их заменяют няни, телевизоры, компьютеры). У детей, которые довольно рано начали смотреть телевизор, не развивается речь, мышление. Ведь ребёнок воспринимает речь во взаимодействии со взрослыми и в игре.

Многочисленные исследования учёных-психологов, физиологов показали:

- Если у детей недостаточно развито произвольное внимание, то они будут заменять в письменных работах согласные или гласные буквы, близкие по звучанию. (жуки-зуки)
- Если у детей недостаточно развита устойчивость внимания, то они будут пропускать буквы в словах, предложениях и цифры в примерах. (трава- трва)
- Если ребёнок добавляет в слова гласные буквы, это связано с неустойчивостью произвольного внимания. (трава-тарава)
- Если ребёнок переставляет слоги в словах, это связано с неустойчивостью внимания.

### **Упражнения, способствующие развитию основных свойств внимания.**

#### 1. Развитие произвольного внимания.

**Упражнение 1.** Переписать без ошибок зашифрованные слова, а затем их расшифровать.

**А В О Р О К  
Р О Т Е Ф О В С  
Ш А Н И А М**

#### **Упражнение 2.**

Переписать без ошибок следующие строчки и представить себе, что могли бы означать эти слова.

- 1. АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА ГЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС ДАТАЛАТТА**
- 2. РЕТАБЕРТА ГРУММОПД ЛАЙОНОСАНДЕРА**

#### **Упражнение 3.**

Корректурная проба.

Из части текста вычеркнуть буквы А, О, М, К.

#### **Упражнение 4.**

В ниже приведённых рядах букв можно предложить ребёнку найти «спрятавшиеся» там слова.

**АВРОГАЗЕТААТМ  
НИВШЛШКТДОМРМЧЕВНГМШЬ  
ШАОНСРВИКЕЫМОЧКИВЛГМЛГСТИМСНПАКЕТД**

#### **Упражнение 5.**

Ребёнку предлагается разделить «склеенные» между собой слова.

**ШАРКОРЗИНАБОТИНКИБИНОКЛЬЕДАОБЕЗЬЯНАКНИГАРУКАЕЛЬЧАСЫТРАМВАЙСА  
МОВАРЛУЧИГРАОКНО**

#### **Упражнение 6.**

Ребёнку предлагается разделить «склеенные» между собой предложения.

**БЫЛАЗИМАЗИМОЙХОЛОДНОМОРОЗЩИПЛЕТЩЁКИПОГОДАХОРОШАЯСВЕТИТСОЛ  
НЦЕДЕТИРАДУЮТСЯТЁПЛЫМЛУЧАМ**

#### **Упражнение 7.**

Ребёнку предлагается вычеркнуть повторяющиеся слова.

**МОРЕСОЛНЦЕЛЕСВОДАМОРЕЗЕМЛЯСОЛНЦЕЛУЧНЕБОВОДАРЫБАЛЕСУТКАМОРЕС  
ОЛНЦЕПАРОХОДВОДАЗЕМЛЯПОХОДМОРЕЛИСКРЫБАНЕБОДЕТИМОРЕ**

#### **Упражнение 8.**

Ребёнку предлагается расставить числа в порядке возрастания.

**5, 8, 1, 6, 4, 12, 7, 2, 1, 8, 10, 4, 3, 2, 0, 5, 2, 8, 5, 7, 18, 22, 11, 16, 8, 13, 8, 6, 19, 21, 15, 17, 12, 14, 30, 27, 32, 6, 4, 8, 19, 42**

#### **Упражнение 9.**

Предложите своему ребёнку решить следующую задачу.

*На столе лежали книга, ручка, краски, фломастер, тушь. Один предмет убрали и заменили другим. И оказалось, что на столе лежат ручка, тушь, ластик, книга, краски. Что убрали со стола и что положили на стол?*

#### **Упражнение 10.**

Мама попросила сына купить в магазине мясо, мыло, спички. Сын купил по просьбе мамы масло, сало, спички, мясо. Что же он забыл купить?

## 2. Развитие концентрации внимания

Концентрация внимания - это способность сосредотачиваться на каком-либо задании в течение длительного времени.

Типичная отговорка ребёнка, когда он садится за уроки - срочно захотелось попить, поесть, позвонить и т.п. Вывод таков: ребёнку трудно сосредоточиться, и он ищет любой повод, чтобы отложить нудные занятия.

### **Упражнение 1. Сохраняем позу.**

Научиться сохранять позу в течение длительного времени помогут игры: «Море волнуется», «Замри» или «Памятник» (изобразить какого-нибудь известного человека или героя и замереть без движения.)

### **Упражнение 2. Сбрасываем напряжение.**

Сделать 5-7 глубоких вдохов и выдохов; потянуться всем телом, вытягивая руки за голову, а ноги - вперёд; потереть переносицу, виски, ладонь о ладонь.

### **Упражнение 3. Загадочно молчим.**

Посторонние разговоры тоже мешают сосредоточиться. Игра в «молчанку» позволит ребёнку научиться сдерживать не относящиеся к делу реплики и возгласы. Можно поиграть всей семьёй в игру, где участники должны отгадать какое-то слово или словосочетание, которое один из игроков изображает с помощью мимики и жестов.

### **Упражнение 4. Направляем взор.**

Умение концентрировать внимание предполагает способность длительно удерживать нужный объект в поле зрения. Многим детям не хватает именно этого умения. Игры вида: точное попадание в цель - городки, стрельба в тире, набрасывание колец, дротики и т.п. В домашних условиях складывание башни из спичек, девочкам полезно вышивать, мальчикам - выжигать.

### **Упражнение 5.**

Расставьте в комнате предметы в произвольном порядке. Попросите ребёнка внимательно посмотреть и запомнить, где что находится. Затем ребёнок выходит за дверь. Пока его нет, вы переставляете или меняете 2-3 предмета. Задача вошедшего - определить, что изменилось за время отсутствия.

### **Упражнение 6.**

В печатном тексте находить и вычёркивать определённые буквы. Такие упражнения позволяют ребёнку почувствовать, что значит «быть внимательным», и развивать состояние внутреннего сосредоточения. Эта работа должна проводиться ежедневно по 5 минут в день в течение 2-4 месяцев.

### 3. Увеличение объёма внимания и кратковременной памяти.

Запоминание чисел и порядка расположения предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд. Постепенно число предметов увеличивается.

### 4. Тренировка распределения внимания.

Одновременное выполнение двух разно направленных заданий (чтение рассказа подсчёт ударов карандаша по столу или выполнение задания на внимание и прослушивание записи сказки). По окончании упражнения через 5-10 минут определяется эффективность выполнения каждого задания.

### 5. Развитие навыка переключения внимания.

Игра «Запрещённые движения», «Выполняй команду только со словом «дети», «Путаница», «Нос, пол, потолок» (взрослый умышленно путает детей неправильным показом), 1 хлопок - присесть, 2 хлопка - попрыгать, 3 хлопка - поднять руки и т.п.

Главное, занятия с ребёнком должны носить систематический характер, и не только в обязательно отведённое время, но и как бы между прочим. Например, по дороге домой, во время приготовления ужина и т.п. Поиск грибов, собирание на берегу реки камешков, спичек или других мелких предметов на полу, выбор нужных деталей мозаики или конструктора - это тоже упражнения на тренировку внимания. (Подумайте, всегда ли ваш ребенок с удовольствием делает подобные задания и все ли доделывает до конца).

Самое главное в таких занятиях - заинтересованность взрослых, их внимание к самому ребёнку, его успехам и достижениям.

### **ПАМЯТКА для родителей по развитию внимания обучающихся.**

-Помните, что внимание - один из самых важных процессов психических процессов.

-Внимание является важной составной частью результативности учебной деятельности ребёнка.

-Для того, чтобы ваш ребёнок был внимательным, старайтесь помочь ему тренировать его внимание.

-В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребёнку, тем больше шансов развить произвольное внимание ребёнка.

-Развивая внимание своего ребёнка, учитывайте круг его увлечений. Отталкиваясь от его увлечений, привлекайте его внимание к другим процессам и явлениям, связанным с его увлечением.

-Постоянно тренируйте внимание своего ребёнка. Используйте для этого прогулки на свежем воздухе, поездки, походы, любую возможность.

-Развивая внимание ребёнка, не назидайте и не фиксируйте его неудачи. Больше внимания обращайтесь на достигнутые им успехи.

-Стимулируйте интерес к развитию внимания собственным примером и примерами из жизни других людей.

-В семейном кругу демонстрируйте достижения ребёнка по развитию собственного внимания.

-Наберитесь терпения, и не ждите немедленных, успешных результатов.

-Используйте специальную литературу, которая поможет вашему ребёнку достичь успехов.

Желаем успехов!