



Внимание. Как помочь ребенку стать внимательным?

Когда ребенок становится учеником, к нему предъявляются разного уровня новые требования, у него появляются новые обязанности. Кто-то с ними справляется легко и просто, а для кого-то это сложный и, порой, трудный процесс.

Школа, в свою очередь, стремится не только дать определенный багаж знаний своим ученикам, но и ставит более значимую цель — научить детей учиться.

Это сделать не так просто, так как в первую очередь эта цель требует развития у детей всех необходимых для учения познавательных процессов. Это мышление, память, воображение, внимание.

Многочисленные наблюдения педагогов, исследования психологов убедительно показали, что ребенок, не научившийся учиться, не овладевший приемами мыслительной деятельности в начальных классах школы, в средней школе обычно переходит в разряд неуспевающих.

Очень часто оказывается, что успехи наших детей в учебе и других видах деятельности, во многом зависят от того, насколько у них сформирована способность быть внимательными.

Как часто мы говорим своему ребенку-школьнику: «Ты невнимательный!», когда ребенок допускает нелепые ошибки, не может их найти.

Нередко из-за недостатка внимания ребенку трудно учиться в школе. Маленький ученик, словно, не слышит и не видит того, что он должен усвоить и запомнить. В старших классах ему становится труднее, т.к. поступающая и требующая запоминания информация обильна и разнообразна.

Внимание — это не раз и навсегда данное качество. Внимание можно и нужно развивать! Конечно, в школе предусмотрены практически на всех уроках задания на внимание. Но надо заметить, что как бы ни старались учителя использовать эти задания в своей педагогической деятельности, они могут только поддерживать тот

уровень развития внимания, который имеется у учеников на данном этапе. На это существуют определенные причины: во-первых, объем учебного материала достаточно велик; во-вторых, должна быть определенная система заданий и работа, как правило, должна быть индивидуальной, что в классе осуществить трудно.

Тем не менее, ученику необходимо помочь научиться управлять своим вниманием. Самому младшему школьнику это сделать еще трудно. И главным помощником ребенку могут стать его родители.

Могут отвлекать и домашние животные, громкие телефонные разговоры, звук телевизора. Задача родителей состоит в том, чтобы создать все необходимые условия для успешного выполнения домашнего задания. И, если потребуется, прийти на помощь, поддержать и похвалить маленького ученика.

Чтобы помогать ребенку, мы должны знать, что надо делать и как.

Что же такое внимание? Внимание — это способность человека сосредоточиться на определенных объектах и явлениях. Из окружающего мира на нас одновременно воздействует большое количество источников информации. Усвоить всю поступающую информацию невозможно, да и не нужно. Научиться выделять из нее нужную, совершенно необходимо. Эту функцию психической деятельности и выполняет внимание.

Когда учитель говорит об отсутствии внимания вообще — это очень обобщенно. Внимание имеет такие основные свойства как концентрация, объем, устойчивость, распределение и переключение. И у ребенка может быть развито хорошо одно из названных свойств внимания и совершенно отсутствовать другое, которое как раз и требует коррекции.

Поэтому прежде, чем приступать к занятиям по развитию внимания, надо знать, какие именно свойства слабо развиты у вашего ребенка, ибо каждое свойство очень значимо для успешной учебной деятельности.

Концентрация внимания — умение сосредоточиться на нужном объекте, его частях, способность вникнуть в задачу. Ребенок с хорошей концентрацией внимания отличается хорошей наблюдательностью, организованностью. И наоборот, тот, у кого не развито это свойство, бывает рассеянным и несобранным.

Объем внимания — это количество одновременно воспринимаемых и удерживаемых в сознании объектов. Для детей 7 лет число таких объектов колеблется от 3 до 5. При хорошем объеме внимания ребенку легче совершать операции сравнения, анализа, обобщения, классификации. Умение выполнять эти операции говорит о развитии логического мышления.

Устойчивость внимания — это возможность длительного сосредоточения на одном и том же объекте. Ребенок с устойчивым вниманием может долго работать, не отвлекаясь, ему нравится длительная напряженная работа (интерес к заданиям повышенной трудности).

Распределение внимания — это одновременное внимание к двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними. Об особенностях распределения внимания судят по тому, легко или с трудом ребенку удается делать

несколько дел одновременно: заниматься работой и наблюдать за окружающим (легко ли воспринимаются дополнительные разъяснения и беглые замечания учителя).

Переключение внимания — это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи.

Об индивидуальных особенностях переключения внимания можно судить по тому, насколько быстро ребенок переходит от одного занятия к другому, легко ли начинает новое дело, может ли быстро закончить какое-либо занятие или постоянно возвращается к нему в своих мыслях и действиях (продолжают решать, когда все закончили; все считают устно, а некоторые пытаются в это время записывать то, что до этого сделать не успели).

Когда вы изучите внимание своего ребенка и выявите, какое свойство наименее развито — можно приступить к занятиям.

К числу эффективных средств развития внимания относятся игры и игровые упражнения, которые можно включать в любую, даже очень серьезную деятельность.

Советы родителям

Развиваем самостоятельность

Внимательный ребенок - это самостоятельный ребенок. Ежедневные дела и обязанности способствуют формированию собранности. Стремитесь, чтобы в доме вещи и игрушки не лежали повсюду, а хранились в специально определенных местах. Благодаря этому малыши начинают ценить порядок.

Создаем благоприятный микроклимат

Если в вашем доме будет преобладать доброжелательная атмосфера, ребенок станет эффективнее концентрировать свое внимание. Телевизор не должен быть фоном во время приема пищи, выполнения уроков и игр.

Выдвигаем целесообразные требования

Следите, чтобы темп жизни ребенка не был чересчур напряженным. График повседневных занятий должен учитывать индивидуальные особенности ребенка, его самочувствие. Важно придерживаться распорядка дня, особенно – в положенные часы ложиться спать. Недостаток сна негативно влияет на состояние ребенка.

Строим отношения

Гиперактивным детям показано спокойное и благожелательное отношение близких людей. Крайности в воспитательном процессе, например вседозволенность или чрезмерные запреты, вредны этим детям. Не нужно устанавливать жесткие правила, любые указания со стороны взрослых должны быть аргументированы. Твердость следует проявлять в отношении безопасности ребенка и его здоровья. Гиперактивным детям противопоказаны телесные наказания, но они чувствительны к любому варианту поощрения. Хвалите их за любой положительный поступок и послушание, подчеркивайте даже незначительные заслуги.

Оборудуем место для занятий

Для формирования внимания необходимы физические нагрузки, при выполнении которых высвобождается лишняя энергия. Речь идет о спортивных упражнениях и закаливании. Полезны длительные прогулки на свежем воздухе, так как в замкнутом пространстве много ограничений. Прекрасно, если у ребенка появится собственное увлечение. Занятия любимым делом и отдых должны проходить там, где отсутствуют зеркала и яркие предметы, которые могут отвлечь малыша.

Примеры игр и игровых упражнений

1. «Кто внимательный?» Читают текст. Дети должны понимать смысл и считать количество слов со звуком [М], например.
2. «Сколько чего?» Детям нужно осмотреть комнату и назвать как можно больше имеющихся в ней предметов, отбирая по любым признакам: цвет, форма, материал, из которого сделаны предметы, чтобы была определенная буква в их названии.
3. «Повтори быстро». Ребенок может повторять за вами слова только тогда, когда вы говорите слово «повторите» (диалог идет быстрый). Можно использовать слова: скажите, произнесите и т.д.
4. «Построй в темноте». На столе кубики и спичечные коробки или иные предметы (части от конструктора, кубики разного размера). Ребенок с завязанными глазами должен быстро построить одной рукой столбик с основанием в один кубик (возможен соревновательный момент).
5. «Не собьюсь». Счет до 30. Определенные числа (содержащие цифру 3, делящиеся на 3) называть нельзя. Вместо них — любое движение или слово (подпрыгнуть, сказать «не собьюсь»).
6. Бросать мяч, называя существительные. Ребенок, принимая мяч, называет подходящий по смыслу глагол и говорит свое существительное и т.д.
7. Игры в шашки и шахматы. Эти игры не зря называют школой внимания. Надо просчитать ходы наперед, сделать выводы.
8. Игра в перепутанные действия. Если я подниму руки вверх, дети — в стороны, если я присяду — дети подпрыгивают и т.д. Нельзя забывать, что задания на развитие внимания часто встречаются в различных детских журналах и др. изданиях. Это хорошо вам знакомые лабиринты, рисунки с перепутанными линиями, нахождение отличий на картинках, вычеркивание в тексте определенных букв (через три), решение различных головоломок и др. Так вырабатывается сосредоточенность.
9. Учитель или родитель предлагает решить устно несколько арифметических примеров. Например, даны 2 числа — 84 и 26. Первую цифру второго числа нужно умножить на вторую цифру первого, к полученному произведению надо прибавить вторую цифру второго числа и из этой суммы вычесть первую цифру первого числа ($2 \times 4 + 6 - 8 = 6$) (устойчивость внимания).
10. Предлагается удержать восприятие рисунка (усеченная пирамида, приближающаяся к нам — уходящая внутрь; профиль — ваза), только в одном положении определенное время. При изменении ставить черточку на бумаге (объем внимания).

11. Посмотреть на предметы в течение 1 секунды и потом назвать: сколько и какие предметы изображены? какие цифры изображены? в какую фигуру вписана та или иная цифра? (распределение внимания).

12. Одновременно решать несложные математические примеры и слушать пословицы. Затем назвать ответы и повторить, что за пословицы были названы.

– Писать числа от 1 до 20, а называть их при этом в обратном порядке.

– По таблице с буквами и цифрами — сначала назвать цифры по порядку, потом — буквы по алфавиту, потом чередуя букву — цифру (переключение).

13. На листочке числа от 1 до 20 вразброс, надо указать и назвать их по порядку как можно быстрее.

Помогайте вашим детям стать внимательными. Приобретайте и читайте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания.

Играйте вместе с детьми. Это дает возможность лучше понять ребенка, лучше его узнать, найти правильный подход, расположить его к себе.

Не забывайте о спортивных играх, благодаря которым можно развивать не только силу и ловкость, но и внимание.

Учите детей быть наблюдательными — умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире (что-то переставили дома, сломалась ветка дерева, сорвали цветок, который вчера еще был и т.д.) Все это будет способствовать обогащению и развитию личности.

Плохая отметка. Что делать?

Все дети рано или поздно приносили плохие отметки со школы. Как правило, мы не можем относиться спокойно к такой плохой новости, и сразу же начинаем ругать и наказывать свое чадо. Мы закатываем скандал, не думая, чем это может обернуться. Ведь ребенок начинает думать, что его *родные мама и папа совсем не понимают его*. Столкнувшись с такой ситуацией не один раз и боясь снова быть наказанным, ребенок начинает утаивать плохие отметки. Так теряется доверие к собственным детям. Чтобы у вас не возникало таких проблем с ребенком, давайте разберемся в этой ситуации и научимся правильно реагировать на плохие оценки.

Дело в том, что отметка, особенно когда ребенок считает ее несправедливой, наносит ребенку некоторые *психологические проблемы*, в результате чего может *страдать самооценка*. Двойка, стоящая в дневнике – это сильная травма для ребенка, это уже наказание. В такой сложный момент дети очень нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Что запрещается делать:

– *Ругать и плохо реагировать на плохие отметки*. Как бы вы не расстраивались из-за не самых приятных оценок, избегайте осуждения, насмешек, наказаний и обвинений. Ведь такая ваша негативная реакция в понимании ребенка означает реакцию на его труд и оценку личности.

– *Равнодушно относиться к плохим отметкам*. Нельзя игнорировать двойки и давать ребенку понять, что это не самое страшное в жизни.

– *Делать уроки за ребенка.* Иногда вам кажется, что проще самим сделать уроки, чем объяснить ребенку как делать то или иное задание. Но ведь от такой помощи ребенок не перестанет получать плохие оценки.

Что нужно делать:

– Показать, что плохая оценка вызвала у вас огорчение, но вы готовы помочь ребенку в причине ее получения.

– *Разобраться с причиной невысокой отметки.* Она может быть самой разной: сложная тема, плохой контакт с учителем, плохое самочувствие ребенка, застенчивость и неуверенность. Ребенок может хорошо знать материал, но боится выступать перед классом. Он начинает теряться, пытается быстро проговорить и как можно скорее сесть за парту.

– *Помочь ребенку исправить плохую отметку.* Если он не понял тему, постараться разобраться и объяснить сложный материал.

– Если ребенок не может справиться с волнением, прорепетируйте его выступление дома, развивайте в ребенке уверенность. Теперь, когда ваш ребенок хорошо подготовился, необходимо настроить его на то, чтобы, подойти к учителю с просьбой исправить плохую оценку. Так, учитель увидит в ребенке не пассивного ученика, а старательного, готового разбираться, работать показывая свои знания.

– *Интересуйтесь делами ваших детей не только в день получения плохой отметки.* Не нужно ограничиваться только ежедневной проверкой оценок в дневнике. Интересуйтесь, что нового узнал ребенок на уроках, как его настроение.

Воспользуйтесь данными рекомендациями и не устраивайте скандалов в те моменты, когда ребенку так нужно ваше понимание. Научите ребенка учиться. И вы заметите, что скоро он научится понимать, что плохая оценка — это сигнал к тому, что нужно разобраться с материалом и приложить усилия, чтобы презентовать его.

Возможно, эти рекомендации покажутся вам не простыми, ведь сдерживать эмоции не всегда удается легко. Но нужно стараться и со временем вы увидите, что ваши усилия не окажутся напрасными. Научитесь быть счастливыми и успешными родителями, правильно преодолевать трудности и ваши отношения с ребенком обязательно улучшатся!