

Как помочь ребёнку стать внимательным



Уважаемые родители, представьте себе ситуацию, что вы просите ребенка принести книгу, стоящую слева на второй полке книжного шкафа в вашей комнате. Сомневаюсь, что ребенок сразу правильно выполнит вашу просьбу, или, как правило, начнет задавать массу уточняющих вопросов.

Подобная ситуация может прояснить степень развития внимания и готовности ребенка к школе. Успехи вашего ребенка в учебе и других видах деятельности во многом зависят от сформированной у него способности быть внимательным. Давайте вспомним стихотворение С. Маршак:



Жил человек рассеянный
На улице Бассейной.
Сел он утром на кровать,
Стал рубашку надевать.
В рукава просунул руки —
Оказалось, это брюки...
Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду,
Вместо валенок перчатки
Натянул себе на пятки...

Как часто наши дети похожи на такого рассеянного человека. 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 еще труднее, так как поступающая и требующая запоминания информация обильна и разнообразна.

Внимание — важнейшее качество, которое характеризует процесс отбора нужной информации и отбрасывания лишней. Дело в том, что в человеческий мозг ежесекундно поступают тысячи сигналов из внешнего

мира. Если бы не существовало внимания — своеобразного фильтра, то наш мозг не смог бы избежать перегрузки. Внимание обладает определенными свойствами: объемом, устойчивостью, концентрацией, избирательностью, распределением, переключаемостью и произвольностью. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребенка.

Попробуйте объяснить ребенку, что значит слово «внимание». Что именно он должен сделать, услышав это слово от вас или от педагога? Опишите состояние, когда вы внимательны, а потом расскажите ребенку, что это значит.

Например, «Когда я прошу тебя быть внимательным, это означает, что нужно убрать из рук все лишнее, сесть прямо, смотреть на рисунок и сосредоточиться на том, что нарисовано».

А если вы попросите ребенка одной рукой нарисовать круг, а второй - треугольник, состояние, которое потребуется для качественного выполнения этого задания, и есть состояние внимания.

Распределение внимания — внимание двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдении за ними. Об особенностях распределения внимания судят по тому, легко ли ребенку удастся делать несколько дел одновременно: писать письмо и разговаривать, решать задачу и отвечать на вопросы, заниматься и наблюдать за окружающим и т.п. Насколько легко воспринимаются и запоминаются дополнительные разъяснения и беглые замечания педагога и родителей.

Очень важно, чтобы ребенок понимал, чего от него требует взрослый.

Удивительно, но когда педагог на занятии перестает говорить: «Не отвлекайтесь! Не вертитеесь! Вы такие невнимательные», а вместо этого произносит: «Когда я говорю „внимание“, я жду, чтобы вы положили руки на стол, сели прямо и стали смотреть на меня», — дети тут же начинают его понимать.

Переключение внимания — 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, втягивается в работу, может ли быстро закончить какое-либо занятие или постоянно возвращается к нему в своих мыслях или действиях.

Внимание — не раз и навсегда данное качество, его можно и нужно развивать. Дошкольнику это сделать очень трудно. Ему надо помочь научиться управлять своим вниманием, и главными помощниками ребенку

могут стать мама и папа. Вот условия, при соблюдении которых можно развить у ребенка необходимое качество:

- 1 Занятия по тренировке внимания должны быть регулярными и продолжаться в течение сколь угодно долгого времени, пока не появятся нужные результаты. Родителю самому должны быть интересны задания, которые он предлагает ребенку, чтобы можно было выполнять упражнения вместе.
2. Во время занятий родитель должен быть спокойным и доброжелательным.

Знакомство с играми и упражнениями, развивающими основные свойства внимания. Игровой практикум.

К числу эффективных средств развития внимания и других познавательных качеств личности дошкольника относятся игры и игровые упражнения.

Если ребенок уже знает, что такое внимание, с ним можно организовать простую игру. Кстати, лучше, если все упражнения, которые вы собираетесь выполнять, были бы преподнесены как игра. Тогда появляются положительные эмоции, интерес.

Договоритесь с ребенком, что, когда вы идете по улице, один из вас может в любой момент сказать: «Внимание на ту машину!» или «Внимание на кошку!». Это означает, что некоторое время вы вместе рассматриваете выбранный объект, а потом по очереди описываете его самым подробным образом: цвет, форма, детали, поведение (если объект живой), звуки. Можно представить, какой он на ощупь. Похвалите ребенка за то, как он сделал описание, скажите, что вам особенно понравилось. Например: «Как ты здорово заметил, что кошка не полностью черная, и что одно ухо у нее меньше другого! Ты очень внимателен, молодец!»

Пусть малыш тоже похвалит вас. Это будет способствовать развитию умения быть внимательным к собеседнику. Если сын или дочь уже знает буквы, умеет читать, можно предложить одно интересное упражнение: в течение пяти минут в какой-нибудь газетной статье вычеркивать все встретившиеся буквы А. При этом поставить условие, что если ребенок пропустит больше четырех букв, то он проиграл, а если четыре и меньше — выиграл. Затем выполните упражнение сами, а ребенок пусть тщательно проверит. Похвалите его.

Итак, прежде чем начать решать проблему со вниманием у малыша, определитесь, какого результата вы хотите достичь? Остерегайтесь ставить

слишком высокие цели, если ребенок еще не умеет многого. Например, мама хочет, чтобы сын самостоятельно умел сосредоточиться при выполнении любого задания. Если он на данном этапе жизни плохо концентрирует внимание даже тогда, когда ему об этом напоминают, то для начала имеет смысл сформулировать задачу: научить мальчика направлять и удерживать внимание на нужном предмете или действии в течение хотя бы 5 минут.

Поддерживайте своих детей, создавайте хорошее настроение им и себе, выполняйте упражнения, и вы обязательно добьетесь результата.



Советы для родителей по развитию внимательности

- Приобретайте и читайте книги с играми и упражнениями на развитие внимательности, многие из них заинтересуют ребенка.
- Играйте вместе с ребенком в игры, развивающие все свойства внимания.
- Учите малыша играть в шахматы и шашки, ведь их называют «школой внимания».
- Развивайте у дошкольника наблюдательность — умения замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, а незнакомое — в знакомом.

Учитель-дефектолог Нечуговских М.И.