

КАК РОДИТЕЛЯМ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ РАЗВИТЬ ВНИМАНИЕ?



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. Понятно, что отсутствие этого важного качества не лучшим образом сказывается на его школьных достижениях.

Организация внимания школьника на уроке зависит, прежде всего, от мастерства учителя. Дома же родителям приходится брать эти функции на себя.

На что родителям необходимо обратить внимание?

1. Создайте ребенку спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Для детей, с низким уровнем развития внимания особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче мобилизоваться, настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесться за привычный стол, и приходит рабочее настроение. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать ребенка от основного занятия.

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 используйте 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.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается постепенно, по слогам, без забегания вперед. Ведь ошибки часто не замечаются, если ученик забегает вперед и "узнает" слово.

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. Найти такие упражнения можно в многочисленной литературе для родителей.

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 секрет-

ный 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. Вспомните выражение "в одно ухо влетает, из другого вылетает". Это про него. 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.

ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ЗНАТЬ?

Для одного ребенка наиболее отвлекающий фактор - звуки, для другого - зрительные раздражители. Один спокойно занимается дома под музыку и не реагирует на звонок телефона, другой отвлекается на любой шорох. И утомление может у детей наступать по-разному. Например, работоспособность резко снижается, но потом уже не восстанавливается. Или колеблется в течение какого-то периода - от полной сосредоточенности до абсолютного "выпадения" из работы. Эти особенности нужно учитывать при организации домашних занятий.

Есть еще одно средство против рассеянности - любознательность. Приучите ребенка наблюдать и замечать все значительное и ценное из того, что происходит вокруг: на улице, в кино, дома. Замечательно, если у него возникают вопросы: "Что это такое?", "Что это значит?", "Почему так происходит?" Отвечайте, но старайтесь побуждать сына или дочку самостоятельно находить ответы на интересующие вопросы.

И психологи, и родители, уже вырастившие школьников, знают, что невнимательность младших школьников, как правило постепенно снижается. Рассеянный младший школьник в конце концов учится сосредоточиваться на задании. Но вот наш "младшекласник" 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.