

Дети, начинающие обучаться в школе, нередко страдают от рассеянности или незрелости своего внимания.

Развивать и совершенствовать внимание столь же важно, как и учить письму, счету, чтению. Внимание выражается в точном выполнении связанных с ним действий. Образы, получаемые при внимательном восприятии, отличаются ясностью и отчетливостью. При наличии внимания мыслительные процессы протекают быстрее и правильнее, движения выполняются более аккуратно и четко.

Внимательно наблюдайте за своим ребенком. Возможно, причины школьной неуспешности таятся в его невнимательности.

ПРИЧИНЫ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Среди нарушений внимания выделяют

- ❖ *отвлекаемость,*
- ❖ *рассеянность,*
- ❖ *чрезмерную подвижность,*
- ❖ *инертность.*

ОТВЛЕКАЕМОСТЬ (отвлечение внимания)

— это произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой.

Отвлекаемость может быть внешней и внутренней.

Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей, при этом произвольное внимание становится произвольным.

Внутренняя отвлекаемость возникает под влиянием переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и гиперответственности.

РАССЕЯННОСТЬ ВНИМАНИЯ — это неспособность сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени.

Рассеянность может проявляться:

а) в неспособности к сосредоточению;

б) в чрезмерной концентрации на одном объекте деятельности.

Рассеянностью нередко называют и легкую истощаемость внимания, как следствие болезни, переутомления. Такой вариант рассеянности нередко встречается у болезненных и ослабленных детей. Эти дети могут неплохо работать в начале урока или учебного дня, но вскоре устают, и внимание ослабевает. Нервные, гиперактивные и болезненные дети отвлекаются в 1,5—2 раза чаще, чем спокойные и здоровые.

Наиболее распространенными причинами рассеянного внимания являются:

- ❖ общее ослабление нервной системы (неврастения);
- ❖ ухудшение состояния здоровья;
- ❖ физическое и умственное переутомление;
- ❖ наличие тяжелых переживаний, травм;
- ❖ эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (положительных и отрицательных);
- ❖ недостатки воспитания (например, в условиях гиперопеки ребенок, получавший слишком много словесных указаний от родителей, большой объем информации, привыкает к постоянной смене впечатлений и его внимание становится поверхностным, не формируются наблюдательность, устойчивость и концентрация внимания);
- ❖ нарушения режима занятий и отдыха;
- ❖ нарушения дыхания (хронические простуды, аденоиды вызывают нарушения дыхания; ребенок дышит ртом, поверхностно, неглубоко, его мозг не обогащается кислородом, что отрицательно влияет на работоспособность и концентрацию внимания);
- ❖ чрезмерная подвижность.

ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ ВНИМАНИЯ

— постоянный переход от одного объекта к другому, от одной деятельности к другой при низкой эффективности.

ИНЕРТНОСТЬ ВНИМАНИЯ — малая подвижность внимания, патологическая ее фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:

концентрация (умение вникнуть в задание, сосредоточиться);

объем внимания — характеризуется количеством одновременно воспринимаемых объектов;

устойчивость — длительное удержание внимания на предмете, деятельности;

распределение — умение выполнять 2 или более деятельности;

переключение — перемещение внимания с 1 предмета на другой в связи с изменением учебной задачи

ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ И РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Большое значение для развития внимания имеют развивающие, обучающие и ролевые игры. Под влиянием таких игр у старших дошкольников и младших школьников внимание достигает достаточно высокой степени развития.

Обучающие игры всегда имеют задачу, правила, действия и требуют сосредоточенности. В одних играх ребенок учится учитывать разные требования задачи, в других — выделять и понимать цель действия, в третьих — вовремя переключать внимание, в четвертых — удерживать внимание, поскольку необходимо заметить и осознать происшедшие изменения.

Поэтому по возможности играйте с ребенком, организуйте его игры со сверстниками. Используйте для этого развивающую детскую

литературу, журналы, где обычно описывается немало интересных и полезных игр.

Хорошим материалом для тренировки внимания служат картинки со скрытыми в них изображениями; картинки, где нужно найти отличия; нарисованные лабиринты и др. Они часто публикуются в детских журналах. Можно создавать игровые ситуации при разгадывании этих задачек, вносить в игры элемент соревнования.

ТРЕНИРОВКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ

15-минутные занятия на вычеркивание в газетном тексте определенные буквы: одну или две (например, «а» и «ю», на следующий день какие-либо другие буквы и т.д.). В это же время можно поставить аудиокассету (аудиодиск) с какой-нибудь сказкой.

Проверить, сколько букв ребенок пропустит при зачеркивании, и что он услышал и понял из сказки.

Сначала такие упражнения могут вызвать бурный протест, но потом могут даже понравиться, дети сами просят усложнять задания.

ТРЕНИРОВКА ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ

Существуют также приемы, позволяющие тренировать объем внимания в сочетании с кратковременной памятью. Один из них заключается в следующем.

Взрослый в отсутствие ребенка выкладывает на стол какое-то на первых порах небольшое, количество предметов (ручку, несколько карандашей, тетрадь, игрушку) и все это закрывает. Затем приглашает ребенка, на несколько секунд открывает все предметы, опять закрывает и просит перечислить все, что тот увидел. Чем больше предметов ребенок успевает зафиксировать, тем больше объем его внимания.

Тренировка объема внимания, его расширение достигаются путем многократного повторения этого простого упражнения при постоянном увеличении количества предметов. Это упражнение легче и интереснее делать с двумя-тремя детьми, поскольку в таком случае обязательно возникает соревнование.

Помощь невнимательному ребенку при выполнении домашних заданий

При организации помощи ребенку в выполнении домашнего задания необходимо следующее:

Отчетливое понимание ребенком конкретной задачи своей деятельности.

Привычные условия для выполнения уроков.

Если ребенок выполняет уроки в постоянном месте, в определенное время, если необходимые предметы и рабочие принадлежности содержатся в порядке, а сам процесс работы строго структурирован, то это создает установку и условия для развития и концентрации произвольного внимания.

Возникновение косвенных интересов (мотивов) при выполнении уроков — стремление получить поощрение, похвалу, сюрприз. Сама деятельность может не вызывать у ребенка заинтересованности, но у него можно вызвать интерес к результату деятельности. Поэтому придумывайте всякие поощрения даже за малые достижения и успехи, хвалите своего маленького ученика.

Создание благоприятных условий для выполнения уроков, т.е. исключение отрицательно действующих посторонних раздражителей (шума, неприятных запахов и т.д.). Легкая, негромко звучащая музыка, слабые звуки не только не нарушают внимания, но даже усиливают его.

Тренировка произвольного внимания (путем повторений и упражнений) для того, чтобы воспитывать у ребенка наблюдательность.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная
школа № 3»



**РАЗВИВАЕМ
ВНИМАНИЕ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНИКА**

Составитель:
педагог - психолог Вагина Ю.Д.

Город Балей
2017г.

