**Консультация для родителей**

«Развиваем внимание детей»

Мы развиваем умение сосредотачиваться, переключать внимание. Для того чтобы эффективно справиться с этой задачей, нужно для начала провести диагностику внимания, а именно — определить особенности внимания ребенка и установить, какого рода у него «невнимательность».

Для этого понаблюдайте за ребенком, за тем, как он работает, выполняет домашние задания, играет, и ответьте для себя на следующие вопросы:

**•** Сколькими делами может одновременно заниматься ребенок? Широкое или узкое у него поле зрения — сколько предметов сразу он может охватить своим взглядом?

 **•**Насколько медленно или быстро он входит в работу? Сколько времени нужно ребенку, чтобы начать заниматься делом продуктивно?

**•** Сколько времени ребенок может работать сосредоточенно, не отвлекаясь? Быстро ли он устает?

**•** Когда он допускает больше ошибок - в начале, в середине или в конце занятия?

**•** В каких видах деятельности невнимательность проявляется больше?

 Ответив на эти вопросы, вы сделаете полдела, потому что понимание особенностей внимания ребенка поможет вам снять излишнее напряжение — теперь вы будете знать, над чем именно вам предстоит работать.

 В некоторых случаях особенности внимания ребенка могут быть обусловлены особенностями развития нервной системы. Если ребенок гиперактивен или излишне медлителен, причина тому - не недостаточная сформированность навыков сосредоточения или переключения, а особенности протекания процессов возбуждения и торможения у вашего ребенка. Очень часто дети не могут долго высиживать на занятии, начинают отвлекаться и заниматься своими делами именно потому, что их нервная система еще недостаточно созрела. В этом случае заставлять ребенка долго сидеть на месте, выполнять работу, относящуюся к одному и тому же виду деятельности, попросту вредно для его здоровья. Квалифицированные советы вам может дать невропатолог, у которого желательно пройти консультацию.

***Однако кроме физиологических причин невнимательности существуют причины и психологического характера.***

 Обратите внимание на те виды деятельности, в которых невнимательность проявляется больше. Причина может скрываться в отношении ребенка к этому занятию. Возможно, по отношению к данному виду деятельности у него существуют страхи, повышена тревожность. Например, страх математики и боязнь быть в ней неуспешным может быть причиной того, что ребенок уходит в свои переживания и ничего уже вокруг себя не видит. И вашей задачей в данной ситуации будет поменять отношение ребенка к этому предмету.

 Вопрос невнимательности может также касаться *саморегуляции*. Ребенок допускает много ошибок не потому, что он чего-то не увидел, не заметил, а потому, что не может справиться с собой, действует импульсивно, торопится. Это означает, что развивать нужно не внимание, а навыки саморегуляции. Вопрос может быть отчасти решен, если правильно организовать режим занятий и отдыха вашего школьника.

Для разного возраста применимы свои методы и способы развития и корректировки внимания. В любом случае развивать внимание желательно, используя интересные для ребенка виды деятельности. Сначала стоит найти занятия, которыми ребенок может заниматься долго и с увлечением и в которых результативность зависит от умения концентрироваться. В этом случае он с охотой и с пользой будет проводить время, параллельно развивая навыки сосредоточения.

 Вы можете развивать навыки внимания подспудно в повседневной жизни, обращая внимание ребенка на то, что находится вокруг него, вместе с ним разглядывая различные предметы, интересуясь деталями, фантазируя на эту тему, обсуждая. Задачу можно ставить шире — не просто развить навыки сосредоточения, переключения, а научить ребенка интересоваться окружающим миром, чем-то увлеченно заниматься.

 Можно также предлагать ребенку помочь вам. Например, подмести пол так, чтобы ни одной соринки на нем не осталось, доверить пришивание пуговицы к рубашке ему самому. Так вы не только научите ребенка сосредотачиваться, но и привьете ему навыки самостоятельности.

Если ребенок часто отвлекается, предложите ему формулировать, проговаривать вслух собственные мысли и действия. Этот прием позволяет ухватить внимание за хвост, не позволяя ему ускользнуть.

Вы можете предлагать ребенку различные игры, требующие внимания. Это могут быть мозаики, пазлы, конструкторы, предполагающие внимание к мелким деталям и увеличенный охват поля зрения. Подходят все занятия, в которых развивается координация руки и глаза. Это может быть любой труд или занятие, при котором нужно что-то мастерить руками. Принципиально важно, чтобы ребенку при этом было интересно. Это связано с тем, что только с появлением положительного опыта упорного целенаправленного сосредоточения у него возникнет желание прилагать свои усилия и сосредотачиваться на предметах, которые ему не столь интересны.

**И главное, конечно, не забывать хвалить ребенка за любые, пусть и минимальные, успехи и достижения. Ваша похвала будет для него лучшим стимулом!**

**Литература**

1. Алексеева Е. Е. Что делать, если ребенок…Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. – СПб.: Речь, 2008. С. 78 – 104.
2. Яничева Т. Г. и др. Полезная книга для хороших родителей: Ответы психологов на вопросы родителей. — СПб.: Издательство «Речь», 2007 — 144 с.