# К****АК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СТАТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ.****

#  **“Гений – это внимание. Не важно, кто это сказал. Важно, что это так”.**

#  **Тема нашего разговора “ВНИМАНИЕ - как помочь ребёнку стать более внимательным”**

# **Внимание как познавательный процесс входит обязательным компонентом в структуру любого психического процесса. Если внимание хорошо развивается, то соответственно развиваются и его такие важные свойства, как концентрация, устойчивость, распределение, переключение, увеличение объёма усвоенной информации, а также возникает привычка быть внимательным, даже если при этом складываются неблагоприятные условия.**

# **Прошу вас обсудить в группах такие вопросы:**

# **Как вы понимаете выражения :**

# **концентрировать внимание – это…..**

# **переключать внимание - это …**

# **распределять внимание – это…**

# **устойчивость внимания – это…**

# **Таким образом, важно, чтобы ученик мог сосредоточить своё внимание и удерживать его на изучаемом объекте. При необходимости быстро переключать своё внимание с одного объекта на другой. Важно и умение распределять внимание на разные виды деятельности, один из которых должен быть автоматизированным. Этими автоматизированными видами деятельности должны быть навыки учебной деятельности.**

# **Одной из главных проблем начальной школы является недостаточное развитие у школьников процессов произвольного внимания. В семье этому тоже уделяется недостаточно внимания. А ведь произвольное внимание – это привычка, воспитание которой начинается в семье. Умение переключать внимание помогает переключаться на различные виды деятельности, которые предлагает учитель на уроке. И, если ребёнок не умеет длительное время заниматься одним и тем же делом, не умеет играть с игрушками, не имеет интересов и увлечений, всё это может привести к несформированности произвольного внимания и впоследствии к проблемам в учебной деятельности.**

# **Чтобы сформировать навыки учебной деятельности, надо направить сознание наших детей на смысл, содержание самой этой деятельности, т.е. научить своего ребёнка вслушиваться в поток звучащей речи, понимать её принимать решения, получая результаты, формировать привычку быть внимательным.**

# **Итак, давайте рассмотрим индивидуальные особенности внимания младших школьников, которые необходимы им в учебной деятельности.**

#

# **Устойчивое, но слабо переключаемое внимание: дети могут долго и старательно решать одну задачу, но с трудом переходят к следующей.**

# **Легко переключаемое внимание в процессе работы, но так же и легко отвлекаемое на посторонние моменты.**

# **Хорошо организованное внимание сочетается с малым объёмом работы.**

# **Легко отвлекаемое внимание.**

# **Устойчивое непроизвольное внимание: дети сосредоточивают внимание на интересных особенностях изучаемого материала.**

# **Наша главная задача помочь нашим детишкам. Поэтому мы предлагаем Вам сейчас поработать в группах с тем, чтобы познакомиться с наиболее эффективными средствами развития внимания.**

# **Для развития произвольного внимания, надо устранить лишние раздражители (радио, телевизор, отключить компьютер, др.) Учить ребёнка преодолевать трудности, связанные с использованием внимания. Большую роль играет отношение к деятельности, которой должен заниматься ребёнок, развивать интерес к ней. Через каждые полчаса надо делать перерывы и переключаться на другие виды деятельности.**

# **Сознательно заботясь о развитии внимания, вы, уважаемые родители, сами должны быть внимательны к своему ребёнку, его занятиям, его жизни. Внимание – это не раз и навсегда данное качество. Внимание можно и нужно развивать! Ведь развитию внимания способствует вовлечение его в любую целенаправленную деятельность; сбор камушков, грибов, мозаики, ракушек или конструктора – всё это развивает внимание. Для развития объёма внимания и кратковременной памяти. Могут вам пригодиться следующие упражнения.**

# **1**.Развитие концентрации внимания

# **Находить и вычерчивать определённые буквы в печатном тексте; “переплетенные нити”**

# **2. Увеличение объёма внимания и кратковременной памяти.**

# **Это работать с таблицами Шульте (с цифрами и с буквами, от 1 до 25, черного и красного цвета), увидеть боковым зрением как можно больше предметов –справа, слева, зрительные диктанты , запоминание порядка расположения ряда предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд (число предметов можно увеличивать)**

# **3.Тренировка распределения внимания:**

# **Выполнение двух разноплановых заданий чтение текста и подсчет ударов карандаша по столу).**

# **4.Развитие навыка переключения внимания:**

# **Работы с печатным текстом. Чередование правил подчеркивания и вычеркивания определенных букв.**

# **Это мы показали фрагмент поведения детей с гиперкеническим и гиперактивным синдромом. Одним из его специфичных черт является чрезмерная активность ребёнка, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чём – либо. В последнее время специалистами доказано, что гиперактивность выступает как одно из проявлений целого комплекса нарушений, отмеченных у таких детей. Основной дефект связан с недостаточностью механизма внимания и тормозящего контроля. Поэтому эти синдромы более точно классифицируются как синдромы дефицита внимания. Синдром дефицита внимания считается одной из наиболее распространенных форм нарушений поведения среди детей младшего школьного возраста, причём у мальчиков такие нарушения фиксируются чаще, чем у девочек.**

# **Поступление в школу создаёт серьёзные трудности для детей с недостатками внимания, так как учебная деятельность предъявляет повышенные требования и развитию этой функции. Выделяют следующие проявления дефицита внимания у детей.**

#  **ПОПРОШУ ВАС ОТМЕТИТЬ, КАКИЕ ИЗ ЭТИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ИМЕЮТ МЕСТО У ВАШЕГО РЕБЁНКА, ЧТОБЫ ПОТОМ ВЫ МОГЛИ БОЛЕЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ПОМОЧЬ ЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

# **Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребёнок корчится, извивается.**

# **Не может сидеть спокойно на месте. Когда требуется это.**

# **Легко отвлекается на посторонние стимулы.**

# **С трудом дожидается своей очереди во время игры и в различных других ситуациях в коллективе (занятия в школе, экскурсии)**

# **На вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав до конца.**

# **При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).**

# **С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.**

# **Часто переходит с одного незавершенного действия к другому.**

# **Не может играть тихо, спокойно.**

# **Болтливый.**

# **Мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).**

# **Часто складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь.**

# **Теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, карандаши, книги т.д.)**

# **Часто совершает опасные действия. Не задумываясь о последствиях (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам). При этом не ищет приключений или острых ощущений.**

# **Наличие у детей восьми из перечисленных 14 –ти симптомов, является основанием для утверждения того, что у ребёнка проявляется синдром дефицита внимания. Все проявления дефицита внимания можно поделить на три группы:**

# **Признаки гиперактивности (1,2,9,10)**

# **Невнимательности и отвлекаемости (3,6,12,13)**

# **Импульсивности (4,5,11,14)**

# **Эти нарушения поведения сопровождаются серьёзными вторичными нарушениями, к числу которых, прежде всего, относятся слабая успеваемость и затруднения в общении с другими детьми. В учебной деятельности гиперактивные дети не могут достичь результатов, соответствующих их способностям. При этом данные об интеллектуальном развитии таких детей противоречивы. Согласно одним исследованиям, большинство детей с синдромом дефицита внимания имеют хорошие интеллектуальные способности. По другим источникам поведенческие нарушения таких детей нередко сопровождаются заметным отставанием в развитии по сравнению с другими детьми.**

# **Однако в любом случае гиперактивные дети, в силу нарушения внимания и поведения, показывают результаты ниже своих возможностей, как в учёбе, так и при специальном психологическом тестировании.**

# **Нарушения поведения таких детей не только влияют на успеваемость, но и во многом определяют характер их взаимоотношений с окружающими. В большинстве случаев ребята испытывают трудности в общении: не могут долго играть со сверстниками, устанавливать и поддерживать дружеские отношения.**

# **Среди детей они являются источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными.**

# **В семье эти дети часто страдают от сравнения их с теми, у кого поведение и учёба на более высоком уровне. Из – за недисциплинированности, непослушания, из – за того, они не реагируют на замечания, родители раздражаются, а это часто приводит к наказаниям, которые зачастую не приносят желаемых результатов. А дети, видя агрессивность родителей, чаще сами прибегают к ассоциативным действиям.**

# **В работе как с гиперактивными, так и гиперкеническими детьми большое значение имеет знание причин наблюдаемых нарушений поведения.**

# **Причины:**

# **Органическое поражение мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция),**

# **Асфиксия новорождённого.**

# **Генетический фактор, когда синдром дефицита внимания может носить семейный характер.**

# **Особенности центральной нервной системы.**

# **Пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания).**

# **Социальные факторы (непоследовательность и несистематичность воспитательных воздействий и прочие факторы).**

# **Уважаемые родители, прослушав эту информацию, я думаю, что Вы для себя отметили причины отклонений у своего ребёнка. Выяснив причины, перейдем к практическим действиям.**

# **Совет:**

# **В воспитании детей с дефицитом внимания необходимо избегать двух крайностей:**

# **Проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;**

# **Постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнять.**