

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ВНИМАНИЕ?

**Внимание** - это 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.

Выделяют 2 вида внимания:

1. Непроизвольное
2. Произвольное

**Непроизвольное** возникает как бы само собой, без усилий воли. В сознании детей фиксируется то, что эмоционально, значимо, имеет яркую окраску, необычную форму. С возрастом, в процессе игры, обучения и общения со взрослыми начинает формироваться **произвольное** внимание. Оно требует от ребенка волевых усилий. Приходится делать не то, что хочется, а то, что необходимо.

## ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Внимание в школьном возрасте очень важный процесс и занимает особое место в развитии школьника в целом.

На протяжении обучения ребёнка в начальном звене в развитии процесса внимания происходят существенные изменения, идёт интенсивное развитие всех его свойств: особенно резко (в 2 раза) увеличивается объём внимания, к 10-

11 годам дети способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий.

Исследования показывают, что различные свойства внимания имеют неодинаковый «вклад» в успешность обучения. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объёму внимания, а обучение чтению связано с устойчивостью внимания. Из этого можно сделать вывод: развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным предметам.

Необходимо помнить, что для развития внимания, надо устранить дома лишние раздражители (музыка, телевизор, компьютер, др.) Учителю ребёнка преодолеть трудности, связанные с использованием внимания. Большую роль играет отношение к деятельности, которой должен заниматься ребёнок, развивать к ней интерес и поддерживать положительную мотивацию.

Через каждые полчаса надо делать перерывы и переключать внимание ребенка на другие виды деятельности. Сознательно заботясь о развитии внимания, вы, уважаемые родители, сами должны быть внимательны к своему ребёнку, его занятиям и интересам.

Внимание – это не раз и навсегда данное качество. Внимание нужно развивать! Ведь развитию внимания способствует вовлечение его в любую целенаправленную деятельность: рисование, конструирование, работа с мозаикой, пазлами и много другое.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ РАЗВИТЬ ВНИМАНИЕ?

Психолого-медицинская лаборатория рекомендуют выполнять родителям с детьми следующие задания:

1. **«Копировальщики»** : ребёнку предлагается без ошибок переписать следующие строчки:

- аммадда береюре аввамаваеатальтаррс  
усокгата енажлобы клатиморилиддозока :  
минцапримапавотил шонеркапридюрাকেда

2. **«Корректурная проба»** : суть приёма в том, что ребёнку предлагают находить и вычёркивать определённые буквы в печатном тексте. В качестве материала можно использовать газетные вырезки, старые ненужные книги и т.п. Условия проведения : ежедневно по 5 мин. минимум 5 раз в неделю в течение 2-4 месяцев.

**Инструкция.** В течение 5 минут нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы "А" (можно указать любую букву).

По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и др.; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; и т. п.

По итогам работы подсчитывается число пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания - 4 и меньше пропусков. Больше 4-х пропусков - слабая концентрация.

1. Увеличение объема внимания и кратковременной памяти.

Упражнение направлено на выработку у ребенка умения выполнять два разных действия одновременно. Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование. Время выполнения задания - 1 мин.

## 2. Игра "Ищи безостановочно".

За 10-15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т. п.). По сигналу ребенок начинает перечисление.

## 3. Упражнение на тренировку распределения внимания.

Ребенку предлагают следующее задание - вычеркнуть в тексте 1 или 2 буквы и в то же время включают какую-либо детскую сказку. Потом проверяют, сколько букв ребенок пропустил при зачеркивании и просят рассказать, что он услышал и понял из сказки.

Первые неудачи при выполнении этого достаточно трудного задания могут вызвать у ребенка протест и отказ, но в то же время первые успехи окрыляют. Достоинством подобного задания является возможность его игрового и соревновательного оформления.

Упражнений по развитию внимания можно найти много. Выбирайте те, что интересны вашему ребёнку.

**УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ И МАМЫ!**

Помните, что внимание - один из самых важных психических процессов. Внимание является важной составной частью результативности учебной деятельности вашего ребёнка. Для того, чтобы ваш ребёнок был внимательным, старайтесь помочь ему тренировать его внимание.

- В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребёнку, тем больше шансов развить произвольное внимание ребёнка.
- Развивая внимание своего ребёнка, учитывайте круг его увлечений.
- Постоянно тренируйте внимание своего ребёнка. Используйте для этого прогулки на свежем воздухе, походы, любую возможность.
- Развивая внимание ребёнка, не назидайте и не фиксируйте его неудачи. Больше внимания обращайтесь на достигнутые им успехи.
- Стимулируйте интерес к развитию внимания собственным примером и примерами из жизни других людей.
- В семейном кругу демонстрируйте достижения ребёнка по развитию собственного внимания.
- Наберитесь терпения и не ждите немедленных успешных результатов.



## Памятка для родителей КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ РАЗВИТЬ ВНИМАНИЕ?