



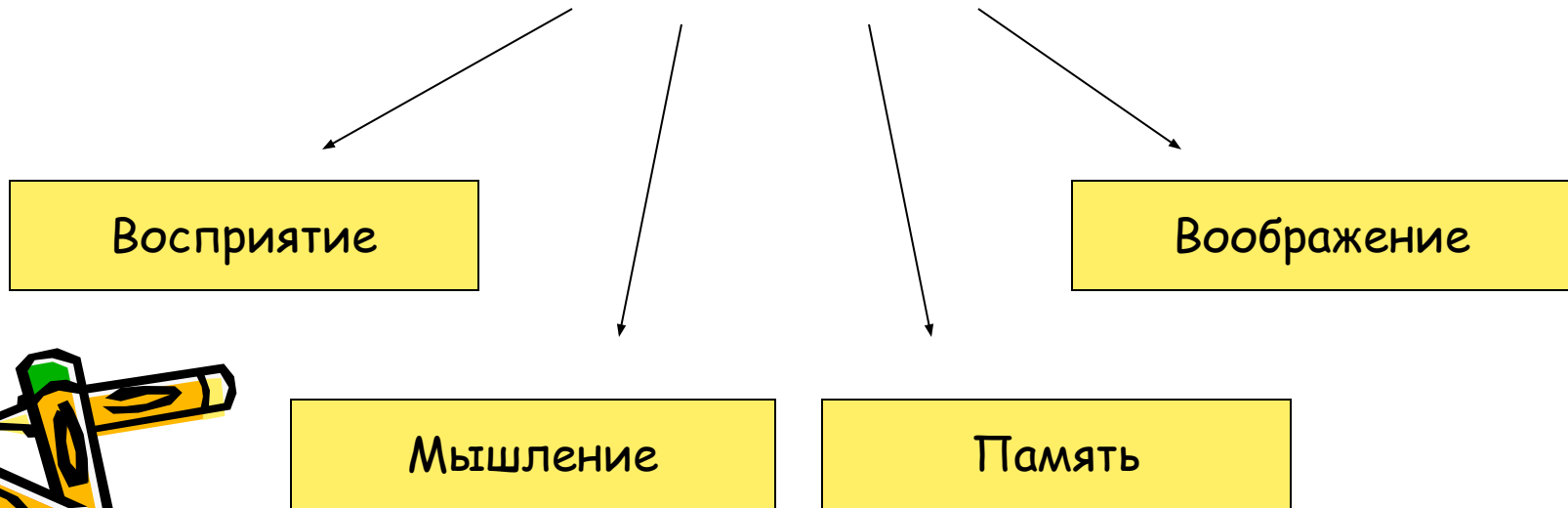
**«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ?»**

Педагог-психолог МБОУ гимназия г. Советский
Подоксенова И. В.

Внимание -

сквозной психический процесс,
заключающийся в сосредоточении сознания
человека на определенных предметах или
явлениях при одновременном отвлечении от
других.

Внимание



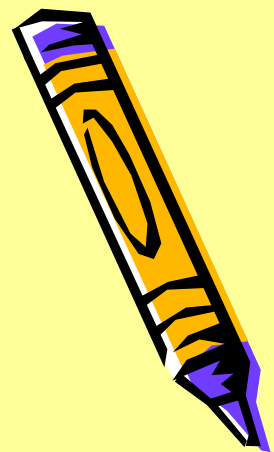
«...Внимание есть та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира»

(К. Д. Ушинский)



Свойства внимания:

- **Объем** – количество объектов, находящихся в поле внимания одновременно;
- **Распределение** – возможность одновременного удержания в сфере внимания нескольких объектов;
- **Переключение** – осознанный перенос внимания с одного объекта на другой;
- **Персеверация** – явление, связанное с затруднением переключения внимания;
- **Устойчивость** – достаточная длительность сосредоточения внимания на объекте;
- **Концентрация** – степень сосредоточения сознания на объекте;

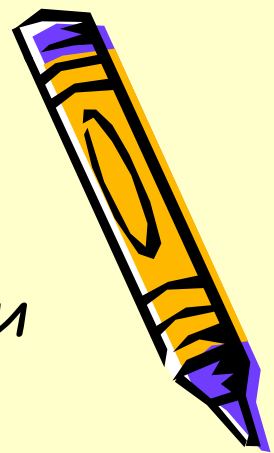


Виды внимания:

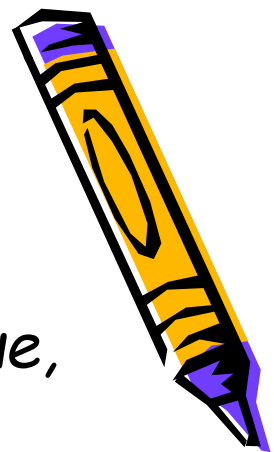
- Непроизвольное (привлекаемое новизной, необычностью раздражителя)



- Произвольное (сосредоточенность может быть достигнута усилием воли; при отсутствии интереса утомляет через 20 минут)



- Послепроизвольное (основанное на чрезвычайном интересе к поставленной задаче, которая выражается в желании узнать что-то новое)



Причины недостаточного внимания школьника:

- СДВГ;
- Хронические соматические заболевания, болезненность ребенка;
- Переутомление и перегрузка;
- Возрастные ограничения в развитии внимания;
- Недостаточная мотивация выполнения деятельности.





Наблюдательность и объем:

1. Очень простой способ развития внимания — использование интересных заданий. Например, “Лабиринт”, прослеживание перепутанных линий, поиск скрытых фигур.
2. Можно устраивать в семье конкурсы на самого внимательного. “Самый внимательный” — это тот, кто вспомнит, например, больше деталей просмотренного фильма.
3. Предложите ребёнку рассмотреть предмет и, удалив его из поля зрения, перечислить как можно больше деталей.
4. Ребёнок должен запомнить расположение предметов и при перестановке поставить в первоначальном порядке.

Концентрация внимания:

1. “Сравни две картинки. Найди различия”.
2. Выполняйте с ребёнком задания по типу “Корректирующей пробы”, в которых предлагается находить и вычеркивать определённые буквы в печатном тексте. Эта работа должна проводиться ежедневно (по 5 минут в день) в течение 2-4 месяцев.
3. «Арифметический диктант». Родитель читает ребёнку арифметические задачи. Ребёнок должен решать их в уме. Полученные числа также надо держать в уме. А результаты вычислений записать только тогда, когда родитель скажет: «Пиши!».
Например: «Даны два числа: 60 и 3. Сложи первое число и второе... и от полученного числа отними 20....Затем отними ещё 4. ... Пиши!».
4. Детям очень нравятся задания на поиск ошибок в тексте. Придумайте сами предложения или возьмите их из учебника русского языка, сделайте несколько ошибок и предложите ребёнку их найти.
5. «Повтори ритм». Родитель постукивает карандашом по столу определённый ритм, а ребёнок пытается правильно повторить этот ритм.
6. Упражнение «Муха».

Распределение внимания:

1. Ребёнку предлагается чтение небольшого текста. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандаша по столу. Ребёнок должен запомнить текст и сосчитать количество ударов.
2. Предложите ребёнку считать до 30, заменяя хлопком числа, которые делятся на 3 или содержат 3.

Переключение внимания:

- 1.«Каждой руке – своё дело». Ребёнка просят левой рукой медленно перелистывать в течение 1 мин. книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры.
2. «Ищи безостановочно». В течение 10-15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или формы, материала). По сигналу родителя ребёнок начинает перечислять предметы.