



# Внимание и внимательность. Как помочь ребенку стать внимательным?

Отделение сопровождения приемных семей

ГКУ «СРЦН Камышловского района»

**\*Внимание** – сосредоточение мыслей или зрения, слуха на чём-нибудь. Это не раз и навсегда данное качество.

Его можно и **НУЖНО** развивать.



**\*Внимательность** – степень внимания. Сосредоточенность.

## Свойства внимания:

1. Распределение – одновременное внимание к одному или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдений за ними.

2. Переключение – перемещение внимания с одного объекта на другой (с одного вида деятельности на другой) в связи с постановкой новой задачи.



# Параметры измерения внимания:

**Объем** — это способность удерживать в зоне внимания одновременно несколько объектов. ( 5-7 лет - 3-5 предметов; В старшем возрасте – 7-10 объектов).

**Концентрация** — способность целиком сосредоточиться на занятии (объекте), не обращая внимания на отвлекающие факторы.

**Устойчивость** —измеряется тем, сколько времени ученик способен заниматься делом, сосредоточенно исследовать предмет изучения.

**Распределение** — способность полноценно уделять внимание одновременно нескольким занятиям/объектам. Умение направить свое внимание на выполнение сразу двух-трех дел называется многозадачностью.

# Индивидуальные особенности внимания:

1. Устойчивое, но слабо переключаемое внимание: дети могут долго и старательно решать одну задачу, но с трудом переходят к следующей.
2. Легко переключаемое внимание в процессе работы, но также и легко отвлекаемое на посторонние моменты.
3. Хорошо организованное внимание с малым объёмом.
4. Легко отвлекаемое внимание.
5. Устойчивое произвольное внимание: дети сосредотачивают внимание на интересных особенностях изучаемого материала.

# Признаки невнимательности:

- Неумение сосредоточиться на деталях
- **Ребенок плохо воспринимает информацию на слух**
- Частое отвлечение на посторонние раздражители
- **Не может спокойно сидеть на месте**
- Беспомощность в доведении задания до конца
- **Теряет строчку при чтении, делает глупые ошибки в тетради**
- Отрицательное отношение к заданиям, требующим напряжения, забывчивость
- Потеря предметов, необходимых для выполнения задания.



## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ?

Трудности с вниманием совершенно не означают, что ребенок глупый. Дети с высоким уровнем развития интеллекта часто бывают рассеянными. Это результат того, что их мозг не справляется с обработкой информации, которая поступает от разных органов чувств.

Чаще всего причина в том, что к школе древние механизмы мозга, которые отвечают за произвольное внимание, по каким-то причинам не достигли необходимой зрелости. Такому ученику приходится тратить в классе много сил для того чтобы «не выпасть» из урока. И он не всегда может заметить, когда это происходит.

Учителя часто считают, что невнимательному ребенку просто нужно больше работать, но эти дети и так работают на пределе своих возможностей. И в какой-то момент их мозг просто отключается.



# Распространённые причины рассеянного внимания

1. Ухудшение состояния здоровья
2. Общее ослабление нервной системы
3. Физические и умственные переутомления
4. Наличие тяжёлых травм и переживаний
5. Эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений
6. Недостатки воспитания
7. Нарушение режима занятий и отдыха
8. Нарушения дыхания (аденоиды и др.)
9. Чрезмерная подвижность



# ПЯТЬ ВАЖНЫХ ФАКТОВ О ВНИМАНИИ, О КОТОРЫХ НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

\* **Внимание существует не само по себе, а только внутри определенных видов деятельности.**

Можно внимательно или невнимательно смотреть, слушать, двигаться. И ребенок может, например, внимательно смотреть, но невнимательно слушать.

\* **Внимание бывает произвольным (когда не нужно прикладывать никаких усилий, чтобы быть внимательным) и произвольным.** Произвольное внимание развивается на основе непроизвольного.

Для того, чтобы «включить» в классе произвольное внимание, ребенку необходимо уметь с помощью непроизвольного обнаруживать определенный сигнал (например, голос учителя), не обращать внимания на конкурирующие (отвлекающие) сигналы, быстро переключаться, когда необходимо, на новый сигнал.

\* **Пока точно неизвестно, какие области мозга отвечают за внимание.** Вернее, ученые выяснили, что в регуляции внимания принимают участие многие структуры: лобные доли коры мозга, мозолистое тело, гиппокамп, средний мозг, таламус и другие.

\* **Дефицит внимания иногда сопровождается гиперактивностью и импульсивностью** (СДВГ — синдром дефицита внимания с гиперактивностью), но часто невнимательные дети бывают и медлительными.

\* **Невнимательность — это вершина айсберга.** У таких детей выявляется целый комплекс особенностей функционирования нервной системы, которые в поведении проявляются как проблемы с вниманием.

## Как помочь ребенку стать внимательным?

- Внимание, как и большинство других мыслительных способностей, развивается в детском возрасте. Недостаточное развитие внимания мешает успеваемости, общению с людьми.

Это проблема не только хороших оценок, но и вообще возможности реализовать себя, ведь невнимательность будет мешать ребенку в решении важных задач, достижении целей.

# Когда нужно срочно принимать меры по развитию детского внимания:



- \* если учитель вам жалуется, что ваш ребёнок постоянно отвлекается, мешает заниматься другим детям;
- \* если вам кажется, что у ребенка плохая память, потому что любая информация словно проходит мимо его ушей;
- \* если он испытывает трудности с пониманием домашнего задания.

# Дефицит внимания. Диагностируем проблему:

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах. (сидя на стуле ребенок корчится, извивается)
2. Не может сидеть спокойно на месте, когда это требуется
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы
4. С трудом дожидается своей очереди во время игры и в различных других ситуациях в коллективе
5. На вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав до конца
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности ( не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания)
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий / во время игр
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому
9. Не может играть тихо, спокойно
10. Болтливый
11. Мешает другим, пристаёт к окружающим
12. Часто складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь
13. Теряет вещи, необходимые в школе и дома
14. Часто совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом не ищет приключений или острых ощущений.

Признаки гиперактивности – 1,2,9,10

Невнимательность, отвлекаемость – 3,6,12,13

Импульсивность – 4,5,11,14

# 3 способа развития детского внимания



1. Спорт. Некоторые спортивные игры тренируют концентрацию. С их помощью можно откорректировать внимание ребенка.
2. Тренировки внимания в обыденных условиях. Вы можете использовать игры, простые жизненные ситуации для тренировки концентрации. Учите ребенка обращать внимание на окружающие вещи, рассматривать их детально, сравнивать предметы между собой.
3. Обучение, развивающие курсы. Любые учебные, творческие, интеллектуальные задачи требуют внимания.



## советы родителям

- 1. Всячески поощряйте самостоятельность.** Давайте ребенку задания под его личную ответственность. Без вмешательства и подсказок родителей он быстрее научится быть собранным, концентрироваться на поставленных задачах.
- 2. Создайте удобное, спокойное рабочее место.** Уголок для занятий должен быть организован таким образом, чтобы настраивать на учебу, а не отвлекать от нее. Правильная организация учебного пространства — это отсутствие в зоне видимости игрушек, гаджетов, ярких плакатов, источников шума.
- 3. Помогите оптимизировать обучение.** Следите, чтобы ученик имел возможность отдохнуть после школы, чередовал умственную и физическую занятость, имел свободное время, которое мог бы тратить на свои увлечения, общение с друзьями, игры.
- 4. Не перегибайте палку в учебных нагрузках и развитии.** Как бы вам ни хотелось вырастить гения, нельзя забывать, что школьнику и без дополнительных занятий приходится много работать. Переутомление негативно сказывается не только на внимании, но и на других когнитивных способностях ребенка, усвоении материала.
- 5. Чередуйте разные виды деятельности.** Переключение внимания полезно для его тренировки. Особенно полезно такое средство в обучении гиперактивных учеников.
- 6. Не критикуйте, не ругайте за невнимательность.** Постоянные замечания по поводу невнимательности, рассеянности расстроят ребенка. Он начнет переживать, а от этого вообще не сможет сконцентрироваться.



**7. Развивайте интерес к занятиям.** Ищите курсы, занятия, где используются неординарные методы преподавания. И помните, что лучший вид развивающей деятельности для детей — это игры.

**8. Учите детей быть наблюдательными,** умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, незнакомое в знакомом.

**9. Стимулируйте интерес к развитию внимания** собственными примерами и примерами из жизни других людей.

**10. Следите за режимом дня и питанием**

**11. Больше гуляйте на свежем воздухе**

**Лучшая тренировка  
внимания происходит  
ненавязчиво.  
Наберитесь терпения и  
не ждите немедленных  
успешных результатов.**

# Как помочь невнимательному ребёнку при выполнении домашних заданий?



1. Не злитесь, исключите гиперконтроль
2. Должно быть отчётливое понимание ребёнком конкретной задачи своей деятельности.
3. Дайте возможность ребёнку самому находить решение
4. Привычные и благоприятные условия для выполнения уроков.
5. Возникновение интересов (мотивов) при выполнении уроков – стремление получить поощрение, похвалу, сюрприз.
6. Тренировка произвольного внимания (путем повторений, упражнений) для того, чтобы воспитывать у ребёнка наблюдательность.

# 7 секретных упражнений для повышения концентрации внимания:



1. Уберите всё лишнее
2. Избавьтесь от внешних раздражителей
3. Напишите список задач и время выполнения
4. Начинайте с самого сложного
5. Делайте небольшие перерывы
6. Следите за графиком сна вашего ребёнка

# Успехов В учебном году!

