

## «Как помочь ребёнку сосредоточиться?»

Османова Алина Сергеевна, педагог-психолог МАОУ СОШ №11

**Цель:** анализ основных причин недостаточного внимания школьника, осознание родителями необходимости оказания помощи своему ребенку по развитию свойств внимания.

**Форма проведения:** тематическое сообщение.

**Участники:** родители учащихся 2 класса.

**Подготовительная работа:** памятка по развитию внимания .

### ХОД СОБРАНИЯ

Здравствуйте, уважаемые родители!

Сегодняшняя наша встреча посвящена проблемам, связанным с успешностью учебной деятельности ваших детей. Во многом результаты учения напрямую связаны с познавательными процессами, которые формируют способность к интеллектуальной деятельности младших школьников.

**Внимание** как познавательный процесс входит обязательным компонентом в структуру любого психического процесса и является одним из важнейших условий успешного обучения. Именно поэтому среди родительских наставлений в начале школьного дня чаще всего можно услышать: “Будь внимательным! Не отвлекайся в школе! Соберись на уроке!” Однако если у ребёнка действительно существуют проблемы с развитием внимания, одними требованиями “будь более внимательным” здесь не обойтись. Поэтому очень важно разобраться в возможных причинах недостаточного внимания школьника. Перечислю наиболее распространённые из них.

- **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.** Дети, имеющие подобный диагноз, отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью.
- **Хронические соматические заболевания, болезненность ребёнка.** Дети, имеющие слабое здоровье, отличаются высокой утомляемостью, низкой работоспособностью. Такие дети нуждаются в обязательном соблюдении режима, дозирование нагрузок, отдыхе (желателен дневной сон). При соблюдении этих условий такие дети могут иметь неплохое внимание.
- **Переутомление и перегрузки.** Жизнь ребёнка наполнена множеством обязанностей. Обычный рабочий день школьника не ограничивается рамками школьных занятий, а включает в себя посещение разнообразных кружков, секций (при этом далеко не каждый ребёнок посещает по собственному желанию). Нередко график ребёнка расписан так, что ученик едва-едва успевает подготовить домашнее задание. Времени на полноценный отдых практически не остаётся, дети плохо высыпаются. Поэтому физические, психологические, информационные перегрузки неизбежно приводят к снижению работоспособности, повышению невнимательности и рассеянности детей.
- **Возрастные ограничения в развитии внимания.** Внимание в этом возрасте ещё слабо организовано, имеет небольшой объём, плохо распределяемо и неустойчиво. Поэтому важно развивать внимание ребёнка, так как младший школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребёнка.
- **Недостаточная мотивация выполнения деятельности.** Хорошо известно, что даже маленький ребёнок может проявлять завидную внимательность и сосредоточенность, если занимается тем, что ему очень интересно. И если бы детям можно было делать только то, что им нравится, взрослым бы не приходилось волноваться о развитии

детского внимания. Как правило, речь о невнимательности детей заходит тогда, когда от них требуется выполнение чего-то малопривлекательного.

Нередко в роли малопривлекательного занятия выступает учебная работа: ребёнок, невнимательный на уроках в школе или при выполнении учебных заданий, может со вниманием заниматься тем, что не связано с учёбой. В этих случаях речь может идти о недостаточном развитии у школьника познавательной учебной мотивации, обеспечивающей его полноценное включение в учебную деятельность.

Развитие внимания ребёнка – процесс достаточно длительный, но необходимый для полноценного психического развития

### ***Чем же вы можете помочь ребёнку?***

#### **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.

#### **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.

3. «Игра индейцев». На столе раскладывается 15-20 мелких предметов, которые прикрываются бумагой или куском материи. Ребёнку показывается кучка предметов на счёт раз - два - три, а затем вновь закрывается. Ребёнок должен перечислить предметы, которые запомнил, и описать их. Можно устроить конкурс — кто запомнит больше.

Данные задания можно предлагать детям в форме игр, соревнований. Проводить их можно не только в обязательно отведённое для этого время, но и как бы между прочим, например, по дороге в магазин, на прогулке, во время приготовления ужина и т. д. Самое главное в таких занятиях – заинтересованность вас взрослых, ваше внимание к самому ребёнку, его успехам и достижениям.

*В конце собрания психолог проводит рефлексию, отвечает на вопросы родителей и раздает памятки по развитию внимания.*