

Тренируем внимание у детей.

Внимание – уникальное свойство психики человека. Его «качество» необходимо не только для успехов в учебе, но и в любом другом деле. Поэтому не жалейте времени на игры с ребенком. Даже 10-15 посвященных играм минут в день могут стать залогом устойчивого внимания. Главное, заниматься регулярно и поощрять даже крошечные успехи.

1. Понаблюдайте, как выполняет ребенок домашние задания. Скорее всего, так: быстренько все написал - и с плеч долой, а на проверку оказывается, что из-за двух- трех "глупых" ошибок преподаватель вынужден ставить оценку ниже, чем заслуживает ученик. Первое, чему нужно научить ребенка, - проверять свою работу. Педагоги уверяют, что на проверку написанного должно тратиться такое же количество времени, как и на выполнение самой работы. Да, это скучно и утомительно, но результат того стоит.

Чтобы овладеть этим приемом, родителям придется выступить в роли "тренера". Пусть ребенок напишет под вашу диктовку какой-нибудь не очень сложный текст, а затем проверит то, что сделал, от конца к началу. Старайтесь, чтобы следующий диктант был сложнее предыдущего.

2. Довольно эффективно тренирует внимание собирание картинки из кусочков - пазлов.

3. Играть можно не только дома, но и на улице. Например, запоминать номера проезжающих машин и складывать числа. Это не только развивает навыки быстрого счета, но и тренирует память.

Можно поиграть в детективов. Выбрать "объект наблюдения" и запомнить, во что он был одет, что держал в руках... Эта игра на наблюдательность.

4. Развитие концентрации внимания (способности выполнять деятельность сосредоточенно, аккуратно, точно, не допуская досадных "ляпов").

Основной тип упражнений - *корректирующие задания*, в которых ребенку предлагается находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Такие упражнения позволяют ребенку почувствовать, что значит "быть внимательным", и развить состояние внутреннего сосредоточения. Эта работа должна проводиться ежедневно (по 5 минут в день) в течение 2-4 месяцев. По мере овладения упражнением правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и др.; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т. п., все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия. По итогам работы подсчитывается число пропусков и неправильно зачеркнутых букв.

Показатель нормальной концентрации внимания - 4 и меньше пропусков. Больше 4-х пропусков - слабая концентрация.

5. Увеличение объема внимания и кратковременной памяти. Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.

6. Тренировка распределения внимания (умение одновременно выполнять несколько дел). Основной принцип упражнений: ребенку предлагается одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий (например, чтение рассказа и подсчет ударов карандаша по столу, выполнение коррективного задания и прослушивание пластинки с записью сказки и т.п.). По окончании упражнения (через 5-10 минут) определяется эффективность выполнения каждого задания

7. Если ваш ребенок слишком неусидчив и часто отвлекается - помогите ему. Словесные замечания не очень эффективны, в силу своих возрастных особенностей дети умело пропускают их мимо ушей. Вот два способа помощи.

Предположим, ребенок делает уроки. *Первый способ*. "Секундомер". Вы садитесь рядом, берете в руки секундомер, а ребенок делает уроки. Как только он отвлекается, вы включаете секундомер. Потом можно просуммировать все отвлечения. Детей результат очень впечатляет. Сразу же сам собой отпадает вредный вопрос: "почему так долго делаются уроки".

Способ второй. "Песочные часы". Даете задание, переворачиваете песочные часы и уходите. Почему это работает: потому что это наглядно: ребенок видит, как "течет" время, и это помогает ему регулировать темп своей деятельности.

8. Упражнения, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца. Детям предлагается какой-либо графический образец (последовательность нескольких букв, цифр, выполненный по клеточкам геометрический узор и т. д.) и дается задание точно воспроизвести его (например, до конца тетрадной строки или на нескольких строчках).

9. Развитию концентрации внимания служит также игра "Зеркало", в которой детям предлагается вслед за ведущим повторить его движения (как отдельные движения, так и их последовательность). Распределение цифр в определенном порядке. В левой таблице расположены 25 цифр от 1 до 40. Нужно переписать их в порядке возрастания в пустую таблицу справа, начиная ее заполнение с верхнего левого квадрата.

"Найди слова". На доске написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово. Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель.

10. Ребенку дают бланк с напечатанными на нем 5-ю строчками случайно набранных букв, следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв ребенок должен отыскать 10 слов (3-х, 4-х, 5-ти сложных) и подчеркнуть их. На выполнение всего задания отводится 5 мин., показателем успешности может служить число правильно найденных слов и скорость выполнения задания. Пример задания:

ЯФОУФСНКОТПХЪАБЦРИГЪМЩЮСАЭЕМЯЧ
ЛОБИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР
ФРШУБАТВВКДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ
БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОГШКАФСПТУЧ
ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ Б.

В этой таблице «спрятаны» 10 названий животных.

11. Увеличение объема внимания и кратковременной памяти. Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается. Игра "Заметь все". Раскладывают в ряд 7-10 предметов (можно выставлять картинки с изображениями предметов на наборном полотне), которые затем закрываются. Приоткрыв предметы на 10 с, снова закрыть их и предложить детям перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили. Приоткрыв снова эти же предметы, секунд на 8-10, спросить у детей, в какой последовательности они лежали. Поменяв местами два любых предмета, снова показать все на 10 с. Предложить детям определить, какие предметы переложены, сказать, какого цвета каждый из них.

Можно придумать и другие варианты этой игры (убирать предметы и просить детей называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а, например, один на другом, для того, чтобы дети перечислили их по порядку снизу вверх, а затем сверху вниз и т. п.).

Игра "Ищи безостановочно". В течение 10-15 с увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т.п.).

12. Тренировка распределения внимания. Основной принцип упражнений: ребенку предлагают одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий. По окончании упражнения (через 10-15 мин) определяется эффективность выполнения каждого задания.

"Каждой руке - свое дело". Детей просят левой рукой медленно перелистывать в течение 1 мин книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры или решать несложные примеры.

«Счет с помехой». Ребенок называет цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произносит 1, пишет 20, произносит 2, пишет 19 и т. д. Подсчитывают время выполнения задания и число ошибок.

«Чтение с помехой». Дети читают текст, одновременно выстукивая карандашом какой-либо ритм. При чтении дети также ищут ответы на вопросы.

13. Упражнение на тренировку распределения внимания. Ребенку предлагают следующее задание - вычеркнуть в тексте 1 или 2 буквы и в то же время ставят детскую пластинку с какой-либо сказкой. 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.

14. Хорошую службу могут сослужить онлайн-игры для развития внимания. Их несложно найти, сделав простой запрос в поисковиках. Но одним монитором не обойтись. К онлайн-играм можно и нужно добавлять игры обычные. Самый простой вариант – купить в магазине развивающие игры. Наверняка вы замечали в магазинах и даже играли сами со всевозможными «карточками-запоминалками».

15. Упражнение «Следи за своей речью». Взрослый говорит: «Барыня купила гардероб. В гардеробе 100 вещей, что хотите, то купите, «ДА» и «НЕТ» не говорите, черное и белое не покупать». Далее ведущий начинает задавать каверзные вопросы, пытаясь спровоцировать отвечающего на запрещенные слова. Варианты вопросов и ответов: «- Вы хотите купить черное платье? - Я хочу купить зеленое платье. - А разве зеленое вам к лицу? - Мне просто нравится зеленый шелк».

Подобные игры, с одной стороны, учат внимательно слушать, а с другой стороны, тщательно обдумывать психологически сложные вопросы, подбирая правильный ответ.

16. Другой пример – всем известная игра в «цепочку слов», которая подходит и для двоих, и для большой компании. Слова подбираются на определенную тему, как, например, названия городов. Первый игрок говорит: «Москва»; второй добавляет еще один город: «Москва, Омск»; «Москва, Омск, Тверь», - добавляет третий. И так по кругу. Подобные игры-упражнения также легко найти в сети.