



Как повысить внимание у школьников

Каждую минуту наш мозг получает десятки тысяч сигналов: тексты, звуки, запахи, цвета, внутренние ощущения тела. Если бы мы воспринимали их все сразу, то, скорее всего, это сказалось бы отрицательно на нашем здоровье. У сознания существует механизм, призванный фильтровать поступающую информацию и выделять то, что важно в данный момент, — это и есть внимание.

Таким образом, внимание – способность фокусироваться на значимом.

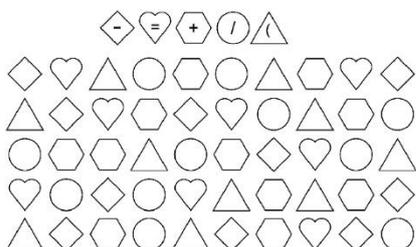
Мы поделимся рекомендациями, как помочь школьнику стать более внимательным и успешным в обучении.

Характеристики внимания

Внимание имеет множество характеристик, которые у каждого человека развиты в большей или меньшей степени. Начиная работу с ребёнком в школе, необходимо понаблюдать, как он выполняет домашние задания и ведёт себя в быту. Так вы сможете понять, развитию какого из перечисленных ниже качеств следует уделить больше внимания:

- **Концентрация** — это умение сосредотачиваться на деле, вникать в проблему,

Задание на концентрацию внимания.
Вставить в пустые фигурки значки.

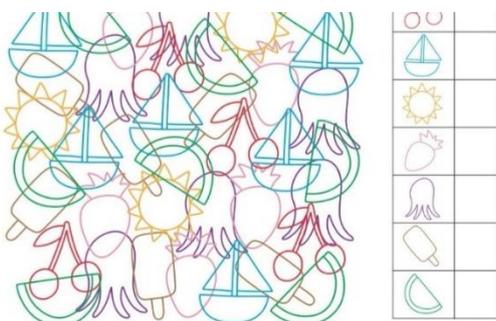


видеть и анализировать свойства объектов. От концентрации напрямую зависит наблюдательность и собранность человека. Развитию концентрации помогают головоломки, лабиринты, задания на поиск различий и тому подобное.

- **Устойчивость**



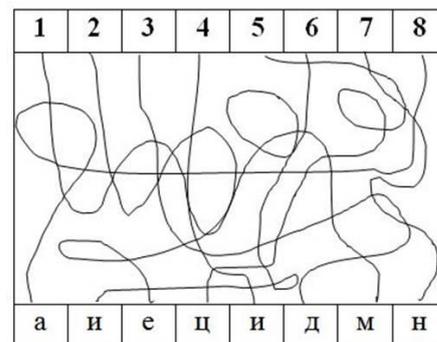
внимания — это способность поддерживать концентрацию в течение длительного времени и



противостоять отвлекающим факторам. Дети с развитой устойчивостью внимания более усидчивы и способны доводить начатое дело до конца. Устойчивость внимания помогают развить пазлы, задачи-картинки с перепутанными линиями и подобные

«медитативные» головоломки.

- **Объём внимания** подобен оперативной памяти компьютера, он позволяет удерживать в зоне внимания большое количество данных. Чем сильнее развит этот навык, тем проще ребёнку работать с информацией — анализировать, сравнивать и обобщать. Чтобы увеличить его, тренируйте логическое мышление ребёнка.



- **Распределение внимания** отвечает за многозадачность: например, возможность одновременно слушать учителя, делать конспект урока и запоминать информацию. Натренировать это качество могут помочь развивающие компьютерные игры, в которых необходимо следить за несколькими объектами сразу.

- **Переключаемость внимания.** От того, как быстро ребёнок может переносить внимание с одного объекта на другой и переходить от одного вида деятельности к другому, зависит его работоспособность в целом. Увеличить скорость переключения внимания помогают развивающие игры на время, задачи на поиск различий, компьютерные головоломки с поиском объектов и так далее.

Занимательные игры

Существует немало занимательных игр, тренирующих внимание. В зависимости от возраста и способностей ребёнка их можно делать всё более сложными, а главное — в большинство из них можно играть в любое время и в любом месте.

«Снежный ком» или «Баранья голова». Первый участник игры называет слово, второй повторяет его и добавляет своё, третий повторяет уже два слова и добавляет своё — и так далее, пока кто-то не собьётся. Участник, допустивший ошибку, говорит вместо забытого слова «баранья голова». После чего все участники по очереди воспроизводя цепочку, тоже должны упоминать в нужном месте баранью голову. Чем больше участников в игре — тем интереснее и сложнее.

«Съедобное-несъедобное». Ведущий бросает мяч случайному игроку, называя объект. Если объект съедобный, игрок ловит мяч и становится ведущим, если несъедобный — отбивает мяч обратно. Сложность игры зависит от скорости и критерия, выбранного на замену съедобности. Это может быть что угодно, например, металлы и неметаллы.

«Найди объект». Выберите малозаметную деталь в поле зрения и попросите ребёнка найти её. Это может быть любой статичный объект, видимый с данного ракурса: дерево, изображение на дорожном знаке, слово на вывеске и так далее. Такая игра не только развивает внимание, но и позволяет скоротать время ожидания, например, в очереди или в пробке.

«Режим наблюдателя». Предложите ребёнку включить «режим наблюдателя», то есть максимально сосредоточить своё внимание на окружении. Через небольшой промежуток времени попросите его закрыть глаза и задайте вопрос о чём-нибудь, что находилось в поле его зрения. Например: «что написано на рекламном щите впереди?», «какая одежда была на том человеке?», «сколько красных предметов в комнате?» и так далее. Если регулярно играть в эту игру, в определённый момент можно будет усложнить её, не объявляя больше «режим наблюдателя», а сразу задавая вопрос.

Умение быть собранным, сосредотачиваться на деле, абстрагироваться от отвлекающих факторов и не допускать случайных ошибок — ценнейший навык. Развитие внимания поможет ребёнку лучше учиться, существенно облегчит быт и избавит от множества проблем. В критической ситуации натренированное внимание и наблюдательность могут даже спасти жизнь вашему ребёнку и окружающим его людям.

Развить у ребёнка внимательность несложно. Достаточно проявлять внимание к нему самому. Старайтесь проводить с ребёнком как можно больше времени и сделать его учебную жизнь интересной и насыщенной, ведь ничто так не стимулирует внимание к делу, как удовольствие, получаемое в процессе его выполнения.

Подготовила:
учитель – дефектолог
Арефьева Оксана Александровна