Как помочь ребенку стать внимательным

Байтуменова Меруерт Темурхановна
психолог
Школы "Лицей Туран"

Что же такое внимание? Внимание – это способность человека сосредоточиться на определенных объектах и явлениях. Из окружающего мира на нас одновременно воздействует большое количество источников информации. Усвоить всю поступающую информацию невозможно, да и не нужно, но выделить из нее полезную, значимую в данный момент, важную для принятия правильных решений совершенно необходимо. Эту функцию психологической деятельности и выполняет внимание. Внимание – это не раз и навсегда данное качество. Его можно и нужно развивать! Самому младшему школьнику это сделать очень трудно. Ему необходимо помочь научиться управлять своим вниманием. И главными помощниками ребенку могут стать его папа и мама.

В возрасте 6-10 лет непроизвольное внимание всё еще преобладает над произвольным. А утомляются дети достаточно быстро, поэтому для сохранения энергии и ресурсов организм может переключать сознание с предметной деятельности на другие объекты. Так что ребёнок может не запомнить материал, который сегодня проходили в школе, но в ярких красках рассказать о нюансах, которые вместо того завладели его интересом. Объем внимания в эти годы остаётся небольшим, а навык распределять его между задачами – несовершенным. Оттого школьники, занимаясь классной работой, регулярно забывают держать осанку и сидеть за партой ровно. Однако дети уже осознают, что рассеянность мешает им достигать результата, и стараются использовать силу воли, чтобы сосредоточиться на предмете урока.

Вашему вниманию предоставляем набор игр и упражнений, которые пополнят вашу методическую копилку. У каждого родителя, педагога и психолога есть в запасе подобные игры. Их можно проводить в группе, в паре, вместе со взрослыми.

К числу эффективных средств развития внимания и других познавательных процессов личности младшего школьника относятся игры и игровые упражнения.

1. Игровое упражнение “Кто внимательный?”

Необходимо внимательно прослушать сказку “Лисенок и лягушонок” Г. Юдина и подсчитать в ней количество слов со звуком “л”

«В лесу, в большой луже, жил маленький лягушонок, который очень любил лепить из глины. Вылезет из лужи, наберет глины и сидит, лепит. Сначала он лепил только лепешечки. Потом стал лепить колобки и лимоны. Потом слепил слона и уже после этого – льва на лыжах и лошадь в лодке. Звери смотрели, смеялись и ласково гладили лягушонка по спине. Только один лисенок приходил, все ломал, да еще и дразнился.

- Зеленее всех зеленых – лупоглазый лягушонок! И это продолжалось до тех пор, пока лисенок не вырос. Пришел он однажды к луже, сел рядом с лягушонком, долго смотрел, как он лепит, и грустно сказал:

- Я ведь тоже раньше лепил, да только у меня ничего не получалось…- Ничего! – сказал лягушонок. – Ты не огорчайся! Зато ты роешь самые хитрые норы».

2. Игра “Сколько чего?”

Детям предлагается осмотреть комнату в квартире и назвать как можно больше имеющихся в ней предметов, начинающихся на букву “к”, “т” или “с”. Далее можно попросить заострить внимание на круглые или полукруглые предметы - квадратные и прямоугольные. Далее деревянные потом – металлические, затем – предметы из стекла.

3.Также можно усложнить игру. Предложите осмотреть комнату и найти предметы по следующим признакам: круглое и синее, белое и прямоугольное, деревянное и тяжелое и т.д.

3 Игра “Повтори быстро”

Ведущий договаривается с играющими, чтобы они повторяли за ним любые слова только тогда, когда он произносит слово “повторите”. Далее идет текст. Например:

- Ну, начали! Повторите – стол; повторите – окно; земля, машина; скажите – улица; быстро – кошка и т.д.

4. Игра “Построй в темноте”

На столе лежат 10 кубиков, спичечных коробков. Играющий должен с завязанными глазами соорудить одной рукой столбик с основанием в один кубик. У кого получится столбик выше, тот и победитель.

5. Игра “Кто быстрее соберет”

Ведущий раскладывает 5 различных предметов на столе, подоконнике, стульях, полках. Водящий должен быстро собрать все эти предметы в том порядке, который укажет ведущий.

6. Игра “Не собьюсь”

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.

По сигналу играющий начинает счет до 30. Числа, содержащие 3 или делящиеся на 3, называть нельзя. Вместо того чтобы их называть, игрок подпрыгивает. Условия игры можно менять.

7. Игра “Полслова за вами”

Участники игры становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. При этом бросающий громко говорит половину слова, а тот, кто ловит должен назвать его вторую половину. Отвечать нужно быстро.

8. Игра “Выполни уговор строго”

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда он будет простирать к ним руки, они будут скрещивать руки на груди; когда он будет грозить им пальцем, они будут прыгать, когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. Играть веселее под музыку.

9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2

Следующие упражнения для индивидуальной работы. Взрослый: родитель или психолог объясняет ребенку, что нужно сделать и фиксирует результаты.

Ребенку нужно внимательно и правильно посчитать от 1 до 25. Обязательно нужно показывать пальчиком цифры, которые считает ребенок. После этого можно изменить задание: указать по порядку цифры только одного цвета. Посчитать цифры от 25 до 1. Варьировать задание можно как угодно.

Ну и еще одно упражнение на переключаемость внимания. Нужно называть быстро и правильно цвета, которыми написано слово.

желтый черный красный зеленый красный
синий красный желтый черный зеленый
черный желтый красный зеленый синий
красный черный зеленый синий желтый
синий зеленый желтый красный синий
желтый красный черный красный зеленый

Рекомендации родителям:

- помогите вашим детям стать внимательными;
- приобретайте, читайте и используйте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания;
- играйте вместе с детьми в различные игры, развивающие все свойства внимания;
- учите детей быть наблюдательными, умеющими замечать изменения, происходящие в окружающим мире, видеть необычное в обычном, незнакомое в знакомом.

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.