

## ПОМОЖЕМ РЕБЕНКУ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

С проблемой невнимательности детей чаще всего сталкиваются родители, чьи дети приступили к систематическому школьному обучению. И это вполне понятно, поскольку учебная деятельность требует от ребенка новых, более высоких форм произвольного поведения, способности управлять своими психическими процессами, в том числе и вниманием.

Как правило, родители прекрасно понимают, что хорошее внимание 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! Хорошо слушай учителя!»

Для плохо успевающих школьников подобные призывы становятся весьма привычными. Однако, если у ребенка действительно существуют проблемы с развитием внимания, одними требованиями «быть более внимательным» здесь не обойтись.

### РАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ

Для начала родителям необходимо разобраться в возможных причинах недостаточного внимания школьника. Перечислим наиболее распространенные из них.

**Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.** Дети, имеющие подобный диагноз, отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью. Трудности с организацией их поведения и удержанием внимания, как правило, ярко обнаруживаются задолго до поступления в школу. Ситуация же школьного обучения лишь усугубляет их проблемы. От родителей таких детей требуется предельное терпение и последовательность в отношениях с ребенком. Они должны осуществлять свою воспитательную практику в тесном контакте с медиками, педагогами и психологами, поскольку дети с синдромом дефицита внимания нуждаются в специальной комплексной коррекционно-развивающей работе.

**Хронические соматические заболевания, болезненность ребенка.** Дети, имеющие слабое здоровье, отличаются высокой утомляемостью, низкой работоспособностью. Сниженная функция их внимания может быть обусловлена общим ослаблением организма. Такие дети нуждаются в обязательном соблюдении режима, дозировании нагрузок, отдыхе (желателен дневной сон). При соблюдении этих условий, уменьшающих влияние физических и физиологических ограничений, такие дети могут иметь неплохое внимание.

**Индивидуальные особенности нервной системы.** Свойства высшей нервной деятельности влияют на развитие всех свойств внимания: для учащихся с сильной и подвижной нервной системой более характерно внимание устойчивое, хорошо переключаемое и распределяемое. Учащимся с инертной и слабой нервной системой более свойственно неустойчивое, плохо переключаемое и распределяемое внимание. Зная основные особенности нервной системы ребенка, родители могут помочь ему в развитии таких качеств и навыков внимания, которые поддаются тренировке: навыков поддержания внимания, его переключения и распределения.

**Переутомление и перегрузки.** Жизнь современного ребенка наполнена множеством обязанностей. Обычно рабочий день школьника не ограничивается рамками собственно учебных занятий, а включает в себя посещение разнообразных кружков, секций, студий и пр. (при этом далеко не все из них ребенок посещает по собственному желанию). Нередко график функционирования

школьника расписан с утра до вечера столь плотно, что ученик едва-едва успевает подготовить домашнее задание. Времени на полноценный отдых при этом практически не остается, дети плохо высыпаются. Физические, психологические, информационные перегрузки неизбежно приводят к снижению работоспособности, повышению невнимательности и рассеянности детей. Возрастные ограничения в развитии внимания. Внимание детей младшего школьного возраста может быть недостаточно совершенным в силу возрастных особенностей общего психического развития. Внимание в этом возрасте действительно еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо и неустойчиво. Причина этого — недостаточная зрелость нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания, контроль за выполнением деятельности.

Не найти, пожалуй, ни одного младшего школьника, в тетрадях которого время от времени не встречались бы так называемые ошибки «по невнимательности». На протяжении обучения в начальной школе в развитии внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех его свойств: резко (более чем в 2 раза) увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения.

К 9–10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий. Считается, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребенка.

Недостаточная мотивация выполнения деятельности. Хорошо известно, что даже маленький ребенок 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, не очень интересного и недостаточно значимого. Нередко в роли малопривлекательного занятия выступает учебная работа: ребенок, невнимательный на уроках в школе или при выполнении домашних учебных заданий, может со вниманием заниматься тем, что с учебой не связано (достаточно долго и сосредоточенно играть, смотреть телевизор, заниматься компьютером и пр.). В этих случаях речь может идти о недостаточном развитии у школьника познавательной учебной мотивации, обеспечивающей его полноценное включение в учебную деятельность. Однако учебные занятия, зачастую действительно рутинные и однообразные, далеко не всегда способны сами по себе пробудить и поддержать познавательную активность ребенка. И тогда на помощь в организации учебной деятельности ребенка и поддержания его внимания к ней приходят другие, непознавательные, мотивы: чувство долга и ответственности, желание получить хорошую отметку, удостоиться похвалы взрослого или избежать наказания и др. Во всех этих случаях речь идет о требовании от ребенка произвольного внимания, т.е. направленности, сосредоточенности на процессе деятельности, осуществляемом сознательно, при помощи волевого усилия.

Таким образом, повышение внимательности школьника напрямую связано с развитием его полноценной познавательной активности и интереса к интеллектуальной деятельности, развитием мотивационной сферы в целом, а также волевых качеств. Решение этих непростых воспитательных задач требует от родителей достаточного времени и немалых усилий.

#### **ЗАИНТЕРЕСОВАННОЕ УЧАСТИЕ**

Сознательно заботясь о развитии внимания ребенка, родитель сам должен быть

внимательным к ребенку, проявлять искренний интерес к его занятиям, его жизни. Ведь развитию внимания способствует вовлечение ребенка в любую целенаправленную деятельность. Как справедливо отмечают авторы полезной для родителей книжки о внимании школьников О.Ю. Ермолаев, Т.М. Марютина и Т.А. Мешкова: «Мало кто из взрослых задумывается над тем, что, предлагая ребенку искать грибы, собирать на берегу реки камешки, выбирать нужные детали мозаики или конструктора, они тем самым способствуют тренировке внимания». Развитие внимания ребенка, его способности к целенаправленной, организованной деятельности — процесс достаточно длительный, но необходимый для полноценного психического развития. В этой непростой работе родителям могут пригодиться некоторые специальные упражнения и задания, направленные на тренировку различных свойств внимания.

Приведем лишь некоторые из них.

Развитие концентрации внимания. Основной тип упражнений — корректурные 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. Рекомендуется также использовать задания, требующие выделения признаков предметов и явлений; упражнения, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца (последовательность букв, цифр, геометрических узоров, движений и пр.); прослеживание перепутанных линий, поиск скрытых фигур и др.

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.

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

Развитие навыка переключения внимания. Для развития этого свойства внимания предлагается, например, выполнение корректурных заданий с чередованием правил вычеркивания букв.

Разнообразные игры и упражнения на развитие внимания широко представлены в психолого-педагогической литературе. Основное условие, которое необходимо соблюдать родителям в ходе проведения такой работы, состоит в том, что занятия с ребенком должны носить систематический характер.

Задания на развитие внимания можно предлагать детям в форме игр, соревнований и проводить не только в обязательно отведенное 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 взрослых, их внимание к самому ребенку, его успехам и достижениям.

Елена ДАНИЛОВА,  
кандидат психологических наук,  
педагог-психолог школы № 520,  
г. Москва

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Ермолаев О.Ю., Марютина Т.М., Мешкова Т.А. Внимание школьника. М., 1987.

Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М., 2000.

Кикоин Е.И. Младший школьник: возможности изучения и развития внимания. М., 1993.

Развитие творческой активности школьников /Под ред. А.М. Матюшкина. М., 1991.