

Как помочь ребенку с нарушением внимания?

Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, пока человек не заострит свое внимание на том, что воспринимает или делает. Хорошо развитое внимание - это одно из условий успешного развития и обучения ребенка. От того насколько сформированы механизмы внимания у детей дошкольного возраста, зависит будущее ребенка, его интеллектуальное развитие, успешность в учебной деятельности и т.д.

Хотелось бы обратить внимание родителей на некоторые важные моменты, понаблюдайте за своим ребенком, ниже представлены некоторые признаки, указывающие о возможном нарушении внимания у детей:

- Ребенок не способен удерживать внимание на деталях, часто допускает ошибки из-за небрежности, рассеянности.
- Часто кажется, что ребенок не слушает то, что ему говорят.
- С трудом удерживает внимание во время выполнения заданий и игр
- Ребенок не доводит до конца порученные ему дела, не может выполнить простые инструкции.
- У ребенка трудности с самоорганизацией, он не может организовать свою деятельность.
- Ребенок не любит заданий, требующих сосредоточенности, умственных усилий.
- Во время занятий ребенок часто отвлекается на посторонние предметы.
- Ребенок часто теряет ключи, ручки, карандаши и т. п.
- Проявляет забывчивость в повседневных делах.

Если вы замечаете у ребенка по крайней мере 6 из этих признаков и они сохраняются несколько месяцев — это повод обратиться к врачу-неврологу и вовремя начать работу по коррекции и развитию внимания.

Как помочь ребенку с нарушением внимания?

1. Во-первых, **чем раньше родители заметят, что у ребенка проблемы со вниманием, тем проще их исправить.** Для дошкольников есть специальные развивающие игры на внимание. Специальные упражнения окажутся полезными и для школьников, повышая способность к концентрации, увеличивая объем внимания.
2. Во-вторых, **необходимо рационально организовать жизнь ребенка дома:**
 - Детям с нарушением внимания **особенно важно соблюдать режим дня.**

- **Занятия с детьми** тоже должны **основываться** на доведенных до **автоматизма привычках** — в одно и то же время, в одном месте. **Установите ритуал начала занятия** — например, наведение идеального порядка на рабочем столе. **Все это поможет ребенку сосредоточиться.**
- **У ребенка должно быть свое «рабочее место»,** где ему никто не мешал бы и было как можно меньше отвлекающих факторов. Проследите, чтобы ребенок не сидел напротив окна, не слышал и не видел работающий телевизор. В его поле зрения не должно быть лишних предметов, только те, что относятся к его занятию в данный момент.
- **Старайтесь свести к минимуму ситуации, требующие от ребенка долго сохранять неподвижность,** например, очередь на прием к врачу, дорога. При необходимости заранее продумайте, чем вы развлечете ребенка, чтобы он не скучал.
- **Старайтесь, чтобы ребенок не переутомлялся и не перевозбуждался.** Ограничьте просмотр телевизора и компьютерные игры. Для малышей желательно сократить до минимума контакты с посторонними людьми, особенно шумные компании.
- **Чаще хвалите ребенка за успешное выполнение заданий.** Даже если получилось не все, всегда можно похвалить за какое-то отдельное достижение. **Не ругайте за неудачи.** Лучше вместе обсудите, как можно было сделать лучше.
- **Помогает ребенку сконцентрироваться простой кухонный таймер или песочные часы.** Вы даете ребенку задание, которое он должен выполнить наперегонки со временем. После выполнения такого упражнения обязательно дайте ребенку несколько минут расслабиться, подвигаться.

Предлагаю вашему вниманию подборку игр и упражнений на развитие внимания у дошкольников:

1. Давайте детям задания, требующие довольно длительного сосредоточения: нарисовать город, построить сложный мост, сложить картинку из пазлов, нарисовать или наклеить целый лес или сад из множества деревьев, слепить целую тарелочку мелких ягод и т.д.
2. Предлагайте детям, особенно с низким показателем развития внимания, следующее упражнение: в газете, в старой книге на одной из страниц зачеркивать карандашом все буквы «а», стараясь не пропускать их; задание постепенно можно усложнить, попросив ребенка зачеркнуть все буквы «а», обвести в кружок все буквы «к», подчеркнуть все буквы «о».
3. Используйте дидактические игры с четко выраженными правилами и строго следите за их выполнением.

4. Регулярно включайте детей в выполнение заданий по предварительно разработанному плану действий: можно выполнять постройку из конструкторов, рисунки, орнаменты, аппликации, пересказы произведений и составление рассказов, трудовые поручения в заданной последовательности. План задавайте словесно или с помощью схем, опорных картинок, образцов.
5. Учите сравнивать, анализировать образец и результат своей и чужой работы, находить и исправлять ошибки.
6. Давайте задания на рассматривание и нахождение ошибок в нелепых картинках, умышленно составленных с ошибками описаниях, неправильно решенных примерах.
7. Предлагайте детям повторить названные вами несколько слов или чисел в прямом и обратном порядке. Начинайте с 3 слов или чисел. Постепенно увеличивайте их количество.
8. Тренируйте внимание детей с помощью упражнений: 10-15 предметов или картинок показывайте ребенку в течение $\frac{1}{2}$ - 1 минуты; накройте предметы или картинки салфеткой; пусть ребенок вспомнит их. (Если ребенок 6-7 лет вспомнит хотя бы 5-7 предметов – это хороший показатель).
9. Пусть ребенок в течение короткого промежутка времени запомнит какое – либо расположение предметов или игрушек на столе и закроет глаза или отвернется. Вы в это время измените порядок расположения предметов или уберите 1-2 из них. Пусть ребенок восстановит прежний порядок или угадает, что вы убрали.
10. В газетах и журналах часто печатаются картинки с заданиями: найти определенное количество различий между двумя картинками. Решайте с детьми эти задания.
11. Развивать концентрацию внимания ребенка можно путем заучивания стихотворения при наличии какого-то звукового раздражителя, например, включенного радио или телевизора.
12. Упражнение «Не ошибись»: взрослый произносит какие-либо слова, ребенок должен, например, хлопнуть в ладоши, если услышит название транспорта (одежды, инструмента и т.д.), если услышит слово с определенным звуком и т.д.

13. «Цифровая таблица»: на листе бумаги вразнобой (можно еще и разного цвета и величины) написать цифры от 1 до 10 (20). Пусть ребенок посчитает по порядку, отыскивая и показывая указкой цифры.
14. Дать ребенку предметную симметричную разделенную по вертикальной оси пополам картинку, половина которой раскрашена определенным образом. Предложить раскрасить также другую половину картинки.
15. «Топ – хлоп»: ребенку дается задание на правильную фразу хлопнуть, на неправильную – топнуть. Взрослый в темпе произносит правильные и неправильные утверждения, а ребенок либо топает, либо хлопает, например: зимой расцвели ромашки, в июле выпал снег, картошка растет на елках, авокадо – это фрукт, делать зарядку – полезно для здоровья, медведи – травоядные животные, дятел – это маленькая рыбка и т.д.
16. «Маленький жучок»: лист бумаги расчерчивается на клетки наподобии шахматной доски, из картона вырезается маленький жучок – путешественник; взрослый диктует, в каком направлении и на сколько клеточек нужно переместить жучка, ребенок выполняет действие с жучком, перемещая его в соответствии с заданием взрослого.
17. Ребенку дается задание: послушать сказку и сосчитать, сколько ударов молоточка он услышит. Взрослый читает текст и постукивает молоточком. По окончании текста у ребенка спрашивают, о чем читали и сколько постукиваний молоточка он услышал. Упражнение способствует развитию распределения внимания.
18. «Птица – не птица». Детям читают стихотворение и дают задание хлопнуть, когда они услышат название не птицы.
- Прилетели птицы: голуби, синицы, мухи и стрижи...
- Прилетели птицы: голуби, синицы, аисты, вороны, галки, макароны...
- Прилетели птицы: голуби, синицы, лебеди, куницы, галки и стрижи, чайки и моржи...
- Прилетели птицы: голуби, синицы, чибисы, чижи, сойки и ужи...
- Прилетели птицы: голуби синицы, чайки, пеликаны, майки и орланы...
- Прилетели птицы: голуби, синицы, цапли, соловьи, окуни и воробьи...
- Прилетели птицы: голуби, синицы, утки, гуси, совы, ласточки, коровы...
- Прилетели птицы: голуби, синицы, палки и стрижи, бабочки, чижи, аисты, кукушки, даже совы-сплюшки, лебеди и утки, и спасибо шутке.
19. «Запрещенное движение»: вы выполняете друг за другом поочередно какие-либо движения, ребенок повторяет их за вами. Заранее нужно условиться с

ребенком о том, что одно из движений ему выполнять запрещается, например, хлопки или приседания. Неожиданно вы включаете это запрещенное движение в ряд других движений. Как только ребенок повторяет запрещенное движение – он проиграл.

20. «Пожалуйста»: вы договариваетесь с детьми о том, что ваше задание им нужно выполнять лишь в том случае, если к заданию вы будете добавлять слово «пожалуйста». Далее взрослый дает детям задания на различные движения, то добавляя, то опуская слово «пожалуйста». Кто выполнил движение, заданное без слова «пожалуйста», тот проиграл.

21. На развитие внимания направлены широко известные игры: «Съедобное и несъедобное», «Я садовником родился...».

22. «Опиши с закрытыми глазами»: ребенку можно предложить с закрытыми глазами описать часть интерьера группы, внешний вид детей, воспитателя, перечислить, кто из детей пришел уже и т.д.