

## *Как развить умение сосредотачиваться и переключать внимание?*

Для того чтобы эффективно справиться с этой задачей, нужно для начала провести диагностику внимания – определить особенности внимания ребёнка и установить, какого рода у него «невнимательность».

Для этого понаблюдайте за ребёнком, за тем, как он работает, выполняет домашнее задание, играет, и ответьте для себя на следующие вопросы:

- ◆ Сколькими делами может одновременно заниматься ребёнок? Широкое или узкое у него поле зрения – сколько предметов сразу он может охватить своим взглядом?
- ◆ Насколько медленно или быстро он входит в работу? Сколько времени нужно ребёнку, чтобы начать заниматься делом продуктивно?
- ◆ Сколько времени ребёнок может работать сосредоточенно, не отвлекаясь? Быстро ли он устаёт?
- ◆ Когда он допускает больше ошибок – в начале, в середине или в конце занятия?
- ◆ В каких видах деятельности невнимательность проявляется больше?

Ответив на эти вопросы, вы сделаете полдела, потому что понимание особенностей внимания ребёнка поможет вам снять излишнее напряжение – теперь вы будете знать, над чем вам предстоит работать.

В некоторых случаях особенности внимания ребёнка могут быть обусловлены особенностями развития нервной системы. Если ребёнок гиперактивен или медлителен, причина тому – не недостаточная сформированность навыков сосредоточения или переключения, а особенности протекания процессов возбуждения и торможения. Очень часто дети не могут долго высиживать на занятии (уроке), начинают отвлекаться и заниматься своими делами именно потому, что их нервная система ещё недостаточно созрела. В этом случае заставлять ребёнка долго сидеть на месте, выполнять работу, относящуюся к одному и тому же виду деятельности, вредно для его здоровья.

Желательно пройти консультацию у невропатолога.

Кроме физиологических причин невнимательности существуют причины и психологического характера.

Обратите внимание на те виды деятельности, в которых невнимательность проявляется больше. **Причина** может скрываться в **отношении ребёнка к этому занятию**. Возможно, по отношению к данному виду деятельности у него существуют **страхи**, повышена **тревожность**. Например, страх математики и боязнь быть в ней неуспешным может быть причиной того, что ребёнок уходит в свои переживания и ничего уже вокруг себя не видит. **Вашей задачей в данной ситуации будет поменять отношение ребёнка к этому занятию (предмету)**.

Вопрос невнимательности может касаться **саморегуляции**. Ребёнок допускает много ошибок не потому, что он чего-то не увидел, не заметил, а потому, что не может справиться с собой, действует импульсивно, торопится. Это означает, что развивать нужно не внимание, а **навыки саморегуляции**. Вопрос может быть решён, если правильно организовать режим занятий и отдыха.

**Развивать внимание** желательно, используя интересные для ребёнка виды деятельности. Сначала стоит найти занятия, которыми ребёнок может заниматься долго и с увлечением, и в которых результативность зависит от умения концентрироваться. В этом случае он с охотой и с пользой будет проводить время, параллельно развивая навыки сосредоточения.

Навыки внимания можно развивать в повседневной жизни:

- ◆ Обращать внимание ребёнка на то, что находится вокруг нас,
- ◆ Вместе с ним разглядывая различные предметы, интересуясь деталями,
- ◆ Фантазируя на различные темы, обсуждая.

Задачу можно ставить шире – научить ребёнка интересоваться окружающим миром, чем-то увлечённо заниматься.

Можно предложить помочь вам:

- ◆ Подмести пол так, чтобы ни одной соринки на нём не осталось
- ◆ Доверить пришивание пуговиц...

Так вы не только научите ребёнка **сосредотачиваться**, но и привьёте ему навыки самостоятельности.

Если ребёнок часто отвлекается, предложите ему формулировать, проговаривать вслух собственные мысли и действия. Этот приём позволяет ухватить внимание за хвост, не позволяя ему ускользнуть.

Предложить игры, требующие внимания:

- ◆ Мозаики,
- ◆ Пазлы,
- ◆ Конструкторы (внимание к деталям и увеличенный охват поля зрения),
- ◆ На развитие координации руки и глаза,
- ◆ Мастерить что-то своими руками,

Важно, чтобы ребёнку было интересно. Это связано с тем, что только с появлением положительного опыта упорного целенаправленного сосредоточения у него возникнет желание прилагать свои усилия и сосредотачиваться на предметах, которые ему не столь интересны.

**Главное, не забывать хвалить ребёнка за любые, пусть и минимальные, успехи и достижения. Ваша похвала будет для него лучшим стимулом!!!**

Педагог-психолог Н.В. Прокопьева