

## **Девять секретов внимания: советы родителю как помочь учиться ребенку с неустойчивым вниманием**

Многие дети с трудом удерживают внимание на учебной деятельности. Они легко отвлекаются на посторонние звуки и события. Хлопнула дверь, началась реклама по ТВ...

Часто это проявление особенностей нервной системы. Но свою роль играет и воспитание навыков волевого поведения. Более точную диагностику может провести психолог.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **1. Следите за режимом учебы и отдыха**

Следует знать, что таким детям особенно нужно высыпаться и бывать на свежем воздухе. Иногда полезно ограничить число кружков и объем пребывания в школе после уроков. Делать уроки за счет сна – это «тушить пожар бензином».

Важно начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда ребенку легче настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесть за привычный стол. Желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения.

Длительность «рабочего цикла» - не больше 30-40 минут, у первоклассников – 15-25. Идеален ритм “*potodoro*” – 25 минут занятий (у малышей меньше) – 5 минут перерыв. 4 таких цикла – и большой перерыв на 15-30 минут.

Таймер вам в помощь, помогите ребенку привыкнуть к «работе по звонку».

В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.

#### **2. Научите готовиться к учебе**

Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п. Научите детей готовиться к уроку. Научите собирать портфель.

Сделайте список для сбора портфеля. Пусть ребенок добавит прикольные рисунки.

#### **3. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля и самопроверки выполненной работы**

«Сделал – проверь – потом дай на проверку» - главный «девиз» для таких детей. Научите ребенка проверять, помогая себе пальцем.

Научите проводить проверку в определенном направлении: слева направо и сверху вниз. И опять палец тут - лучший друг ребенка. Пусть ведет пальчиком. И смотрит только туда, где пальчик. Приветствуйте такие действия.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается без забега вперед. Ребенок часто не замечает ошибки, если забегает вперед и «узнает» слово.

Понаблюдайте, как выполняет ребенок домашние задания. Скорее всего, так: быстренько все написал - и с плеч долой, а на проверку оказывается, что из-за двух-трех «глупых» ошибок учитель вынужден ставить оценку ниже, чем заслуживает ученик. Первое, чему нужно научить ребенка, - проверять свою работу. Педагоги уверяют, что на проверку написанного должно тратиться такое же количество времени, как и на выполнение самой работы. Да, это скучно и утомительно, но результат того стоит.

#### **4. Научите тренировать внимание**

Выберите время для упражнений, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Их много, выберите интересные. Спросите у психолога или направьте ребенка на занятия к психологу.

#### **5. Родителям нужно быть внимательными к ребенку**

Подскажите родителям, что они сами должны быть внимательным к ребенку, проявлять интерес к его занятиям, жизни. Ведь развитию внимания способствует вовлечение ребенка в любую целенаправленную деятельность. И доброжелательное внимание родителей помогает ребенку войти в деятельность.

#### **6. Используйте метод коротких заданий.**

От коротких заданий постепенно переходя к длительным. Например, ученик не может сосредоточить внимание в течение всего 45 минут. Можно достигнуть большего успеха, если разбить предлагаемую работу на небольшие (но законченные в себе) части, требующие для своего выполнения 10—15 минут каждая.

Постепенно увеличивая размеры таких заданий и время, отведённое на них, можно добиться того, что ученик выработает у себя способность устойчивого внимания.

#### **7. Учите невнимательных детей работе по алгоритму**

Что сначала делаем? "Молодец. А затем? Умница". Помогите ребенку найти "мишень" для внимания. Это поможет ему не отвлекаться. Подскажите, на что смотреть, что искать.

Этот прием помогает также и при обучении невнимательных детей навыкам самообслуживания. Вместо "давай одевайся быстрее" дайте ребенку алгоритм. "Что сначала делаешь? Правильно. Делай это. А затем?"

## **8. Используйте похвалу и поощрение**

Хвалите в тот момент, когда ребенок ведет себя целеустремленно и внимательно. В противном случае навыки внимательного и волевого поведения не закрепляются, и всегда будет необходим "внешний надзор"

## **9. Будьте последовательны и терпеливы**

Навыки самоконтроля, управления вниманием вырабатываются не за один день. Иногда кажется, что ребенок ничему не учится, "ну вот, опять двадцать пять", но это не так. Капля камень точит, ни одно ваше слово и действие не остается без результата. Просто эти результаты складываются постепенно, "по кирпичику" день за днем.

Удачи вам!