

Если ваш ребенок рассеян и невнимателен»

Действительное внимание в том и заключается, что превращает мгновенно всякую мелочь в нечто значительное.

И. Гёте

«Как помочь ребёнку стать внимательным». Успехи нашего ребёнка в учёбе и других видах деятельности во многом зависят от сформированной у него способности быть внимательным. Нередко из-за недостатка внимания ребёнку трудно учиться в школе. В младших классах ребенок, словно не слышит и не видит того, что он должен усвоить и запомнить. В старших классах ему становится труднее, так как поступающая и требующая запоминания информация обильна и разнообразна.

Внимание является одним из психических процессов, с помощью которых человек воспринимает и познает окружающий мир. Внимание - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном. Внимание – залог успешного обучения, работы. Если человек привыкает все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем психическом облике человека. Тот, кто обладает этим, качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее.

Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большей способностью к обучению; круг его интересов, как правило, шире, чем у человека невнимательного. Обладая этим качеством, человек легко сосредоточивается, у него хорошо развито произвольное внимание. Даже при отсутствии интереса к работе внимательный человек может быстро мобилизовать произвольное внимание, заставить себя сосредоточиться на трудном и неинтересном занятии. Внимательность связана с большим развитием свойств внимания: его объема, сосредоточенности, устойчивости, распределения. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребенка.

Обычно причина глобальной невнимательности заключается в ориентации детей на общий смысл текста, фразы, слова, арифметической задачи или выражения - дети схватывают этот смысл и, довольствуясь им, "пренебрегают частностями".

«Причины невнимания подростков».

Причины недостаточного внимания школьников

В ходе выступления стимулировать родителей к активному представлению на схеме.

1. 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. 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 подростка 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.

В период когда "младшеклассник" становится подростком, мы замечаем, что к нему вернулась прежняя неорганизованность, вновь возникли проблемы с вниманием, ухудшилась успеваемость. Причины невнимательности и рассеянности подростка объяснимы. Далеко не на последнем плане здесь физиологическая перестройка организма, гормональные изменения. Подростку трудно управлять своими эмоциями. У него новые потребности, интересы, не всегда связанные с учебой, новый круг общения. Кто-то из подростков готов выдвигать новые гипотезы, заниматься теоретическими изысканиями и ставить смелые эксперименты.

А в школе приходится заниматься рутинной работой - скучные вычисления, обязательная для чтения литература... Постарайтесь понять своего подростка-школьника и не задавать ему бессмысленные вопросы: "О чем ты только думаешь? Как ты можешь делать такие глупые ошибки?" Для подростка важнее всего познать себя, скорректировать самооценку своих сил и способностей с оценками со стороны значимых для него людей. Если учеба, так или иначе помогает в этом, тогда подросток испытывает к ней интерес, внимание вновь становится концентрированным и устойчивым.

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 внимания школьников. Как правило, речь о невнимательности заходит тогда, когда от них требуется выполнение чего-то

малопривлекательного, не очень интересного и недостаточно значимого. Нередко в роли малопривлекательного занятия выступает учебная работа: школьник, 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.

«Советы и рекомендации для родителей».

- Создайте школьнику спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче мобилизоваться, настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать его от основного занятия. Нужно тщательно проверять написанное или сделанное и учиться искать свои ошибки.
- Все необходимое для работы всегда должно быть под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п. Работать по плану, регулярно делать перерывы в работе.
- В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.
- Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы.
- Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться.

Практические рекомендации по развитию внимания:

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.

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 преподаватель 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. Довольно часто ученики говорят: «Я все равно не вижу своих ошибок, зачем же мне тратить зря время?!» Это не повод опускать руки.

Действительно, есть такая особенность, когда «по свежим следам» трудно увидеть описки в своей работе. Значит, написанное нужно отложить, заняться другим предметом, а по прошествии времени вернуться к тому, что делал ранее, и посмотреть на текст как на чужой.

.Если времени на выжидание нет, например, в школе на диктанте или сочинении, можно использовать другой прием: читать текст задом наперед, то есть сначала последнее слово,

потом предпоследнее и так далее. Слова воспринимаются совершенно в новом свете. Однако, чтобы овладеть этим приемом, родителям придется выступить в роли "тренера". Пусть ребенок напишет под вашу диктовку какой-нибудь не очень сложный текст, а затем проверит то, что сделал, по методике от конца к началу. Старайтесь, чтобы следующий диктант был сложнее предыдущего.

Если ваш ребенок рассеян и невнимателен»

Действительное внимание в том и заключается,
что превращает мгновенно всякую мелочь в нечто значительное.
И. Гёте

«Как помочь ребёнку стать внимательным». Успехи нашего ребёнка в учёбе и других видах деятельности во многом зависят от сформированной у него способности быть внимательным. Нередко из-за недостатка внимания ребёнку трудно учиться в школе. В младших классах ребенок, словно не слышит и не видит того, что он должен усвоить и запомнить. В старших классах ему становится труднее, так как поступающая и требующая запоминания информация обильна и разнообразна.

Внимание является одним из психических процессов, с помощью которых человек воспринимает и познает окружающий мир. Внимание - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном. Внимание – залог успешного обучения, работы. Если человек привыкает все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем психическом облике человека. Тот, кто обладает этим, качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее.

Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большей способностью к обучению; круг его интересов, как правило, шире, чем у человека невнимательного. Обладая этим качеством, человек легко сосредоточивается, у него хорошо развито произвольное внимание. Даже при отсутствии интереса к работе внимательный человек может быстро мобилизовать произвольное внимание, заставить себя сосредоточиться на трудном и неинтересном занятии. Внимательность связана с большим развитием свойств внимания: его объема, сосредоточенности, устойчивости, распределения. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребенка.

Обычно причина глобальной невнимательности заключается в ориентации детей на общий смысл текста, фразы, слова, арифметической задачи или выражения - дети схватывают этот смысл и, довольствуясь им, "пренебрегают частностями".

«Причины невнимания подростков».

Причины недостаточного внимания школьников

В ходе выступления стимулировать родителей к активному представлению на схеме.

1. 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. 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 подростка 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.

В период когда "младшеклассник" становится подростком, мы замечаем, что к нему вернулась прежняя неорганизованность, вновь возникли проблемы с вниманием, ухудшилась успеваемость. Причины невнимательности и рассеянности подростка объяснимы. Далеко не на последнем плане здесь физиологическая перестройка организма, гормональные изменения. Подростку трудно управлять своими эмоциями. У него новые потребности, интересы, не всегда связанные с учебой, новый круг общения. Кто-то из подростков готов выдвигать новые гипотезы, заниматься теоретическими изысканиями и ставить смелые эксперименты.

А в школе приходится заниматься рутинной работой - скучные вычисления, обязательная для чтения литература... Постарайтесь понять своего подростка-школьника и не задавать ему бессмысленные вопросы: "О чем ты только думаешь? Как ты можешь делать такие глупые ошибки?" Для подростка важнее всего познать себя, скорректировать самооценку своих сил и способностей с оценками со стороны значимых для него людей. Если учеба, так или иначе помогает в этом, тогда подросток испытывает к ней интерес, внимание вновь становится концентрированным и устойчивым.

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 внимания школьников. Как правило, речь о невнимательности заходит тогда, когда от них требуется выполнение чего-то малопривлекательного, не очень интересного и недостаточно значимого. Нередко в роли малопривлекательного занятия выступает учебная работа: школьник, 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.

«Советы и рекомендации для родителей».

- Создайте школьнику спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче мобилизоваться, настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать его от основного занятия. Нужно тщательно проверять написанное или сделанное и учиться искать свои ошибки.
- Все необходимое для работы всегда должно быть под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п. Работать по плану, регулярно делать перерывы в работе.
- В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.
- Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы.
- Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться.

Практические рекомендации по развитию внимания:

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.

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 преподаватель 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. Довольно часто ученики говорят: «Я все равно не вижу своих ошибок, зачем же мне тратить зря время?!» Это не повод опускать руки.

Действительно, есть такая особенность, когда «по свежим следам» трудно увидеть описки в своей работе. Значит, написанное нужно отложить, заняться другим предметом, а по прошествии времени вернуться к тому, что делал ранее, и посмотреть на текст как на чужой.

.Если времени на выжидание нет, например, в школе на диктанте или сочинении, можно использовать другой прием: читать текст задом наперед, то есть сначала последнее слово, потом предпоследнее и так далее. Слова воспринимаются совершенно в новом свете.

Однако, чтобы овладеть этим приемом, родителям придется выступить в роли "тренера". Пусть ребенок напишет под вашу диктовку какой-нибудь не очень сложный текст, а затем проверит то, что сделал, по методике от конца к началу. Старайтесь, чтобы следующий диктант был сложнее предыдущего.