

ТОЧКА ЗНАНИЙ

КАК РАЗВИВАТЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ РЕБЁНКА

РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ





Внимательность у детей

Как развивать внимательность ребёнка, чтобы легче справляться с домашней работой, получать хорошие оценки и достичь взаимопонимания «родитель-ребенок» в учёбе?

Приветствуем!

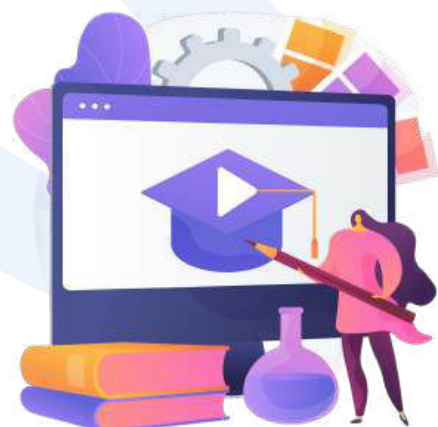
Это руководство для **заботливых родителей**, которым небезразлично образование и развитие их детей.

Здесь мы рассмотрим:

- ❖ факторы, которые напрямую влияют на внимательность;
- ❖ сколько времени ребёнок может удерживать внимание;
- ❖ как увеличить продолжительность этого времени;
- ❖ как общаться с ребёнком, чтобы избежать знаменитой фразы «в одно ухо влетело, из другого вылетело»;
- ❖ как наряду с развитием внимательности укрепить Ваши отношения с сыном или дочерью.

Поделимся **двумя упражнениями и практическими рекомендациями**, играми, с помощью которых Вы поможете ребёнку стать более внимательным.

Покажем, на что стоит обратить внимание в зависимости от возраста, когда мы говорим о **способности фокусироваться**.





Прежде чем начать...



Если у Вас были трудности во время беременности, при родах или в первые годы жизни ребёнка, и сейчас Вы наблюдаете у своего школьника **явные** трудности с общим вниманием и сосредоточением, то рекомендуем сходить на консультацию к неврологу, остеопату или нейропсихологу.

Этот шаг нужен далеко не всем. Мы говорим о нём для того, чтобы это руководство было максимально полезным для Вас. Если ребёнок активный, это далеко не всегда значит что с ним «что-то не так»!

Что важно для активных детей

Активным, подвижным и **детям с СДВГ** очень важен **тактильный** и **зрительный контакт**. Если Вы хотите, чтобы Вас услышали, подходите к ребёнку и прикасаетесь к руке, например. Дождавшись направленного на Вас взгляда ребёнка, говорите.

Важно дождаться его реакции, так называемой «обратной связи». Не типичное «Я понял», а конкретное: что именно понял.





От чего зависит внимание

Качество внимания зависит от многих факторов. Но в процессах, связанных с учебной деятельностью, **важно учесть 2 следующих:**

- ✓ безопасность и комфорт
- ✓ понимание информации

Человеческий мозг, также как и тело, работает **постоянно и непрерывно**. Впитывает в себя всё, что видит, слышит и чувствует. Ему все интересно.



Препятствовать этому могут следующие обстоятельства:

- 1 эмоциональное напряжение из-за негативной атмосферы, довлеющей над психикой, особенно детской, такие, например, как небезопасность и угроза;
- 2 непонимание на уроке нового слова, термина или идеи совсем тормозит, останавливает поток информации, снижает внимательность, интерес к теме и предмету.



Отсюда первый вывод

Важно создавать **спокойную гармоничную ситуацию** для ребёнка и объяснять все новые слова, которые либо говорите Вы, либо остались непонятны после урока. Наши кураторы это хорошо знают, и **обязательно диагностируют** нового ученика на первом уроке, чтобы найти ту тему, которую ребёнок не понял и после этого потерял интерес к предмету.

А сейчас сделайте паузу и оцените уровень своей внимательности и интереса к дальнейшему чтению. От 1 до 10 баллов. Замерили?



Отлично, теперь говорим себе **«Какая я хорошая мама/Какой я хороший папа»**, делаем вдох и закрываем на 2 секунды глаза. И сейчас, пожалуйста, **снова оцените уровень своей внимательности.**

Скорее всего, она повысилась, и при этом вы чуточку расслабились, верно?



Вот вам самый **первый и главный** способ, а точнее подход к созданию безопасной атмосферы. Как это можно использовать?



Перед тем как помогать ребёнку или усаживать его за учебу, скажите эти слова себе мысленно, а ребенку вслух о том, какой он внимательный и смывленный.

И хорошо еще при этом обнять или просто погладить его по голове. И повторять этот «ритуал», если ребёнок устал или затрудняется в выполнении домашней работы.



Теперь перейдём к рекомендациям по **развитию внимательности**.

1 Знайте продуктивное время ребёнка

Для начала узнайте продолжительность **продуктивного времени** Вашего ребенка. Сколько минут он способен заниматься **самостоятельно**, не отвлекаясь. Например, он сел рисовать, или конструировать, или выполнять задание. Если вышло **15 и более** минут — это прекрасно.

В норме даже взрослый человек способен удерживать активное внимание **20-25 минут**, потом идет пауза и расслабление. Нам нужно потянуться, или **перевести взгляд**, или подумать о чем-то другом.





Допустим, время Вашего ребенка – 5 минут. Ваша задача при выполнении задания присоединиться к ребенку под конец этого времени, помочь ему, тем самым усилив его произвольное внимание.

Важно делать это в **состоянии заинтересованности**, мягко, а не жестко и контролирующе. Поверьте, теми словами, которыми Вы его поддержите (или отругаете) ему предстоит общаться с самим собой потом **ВСЮ ЖИЗНЬ**.

Да-да, можете проверить прямо сейчас. Вспомните, когда у Вас что-то не получается, как Вы себя называете? А теперь вспомните, кто это говорил Вам раньше? Поэтому еще раз мысленно, и себе, и своему ребенку проговорите: **«Ты всегда хороший, и я люблю тебя, несмотря ни на что»**.



2

Создайте комфортное рабочее место

Далее – забота о **пространстве** и **комфорт**е рабочего места Вашего ребёнка.



В идеале, конечно, это отдельная комната, но если такой возможности нет, то, желательно (а для гиперактивных деток – обязательно!), **отсутствие фонового шума в виде телевизора, радио, маленького брата или сестры.**



В зоне рабочего стола не должно быть **ничего лишнего** и отвлекающего. Ребенок должен быть здоровым, сытым и отдохнувшим.

3 Поощрять, а не угрожать

При несформированной учебной мотивации, которая, к сожалению, имеет место быть у многих первоклассников и детей старше, преобладать будет **потребность в игровой деятельности**. Это надо учитывать и обязательно позволять детям играть и ничего не делать, чтобы у ребенка формировалось четкое переключение – есть время для отдыха и время для учебы **в течение одного дня.**

При проверке задания используйте **метод «зеленой ручки»**. Когда ребенок только учится писать или осваивает любую новую для себя деятельность правильнее **выделять** то, что получилось лучше всего, а не ошибки, как это принято в школе.



Когда ребенок видит в тетради свои красивые букочки, обведенные зеленой пастой, у него формируется положительное подкрепление и **уверенность в себе**.

Также первое время можно поощрять приятными **бонусами** за прилежное обучение, **а не угрозами**. Не «если ты не выучишь этот стих, то не будешь играть за компьютером», а «чем быстрее и правильнее ты выучишь стих, тем больше времени у тебя будет для игры».



Интересуйтесь у ребёнка после школы сначала не полученными оценками, а тем, что он узнал нового и интересного сегодня на уроках. То же самое желательно спрашивать у детей после просмотра мультфильма или фильма.

Так вы поможете своему ребенку развивать как внимательность и наблюдательность, так и способность к рефлексии, самоанализу.



А если еще перед сном будете помогать ребенку вспоминать прошедший день и планировать будущий, то поспособствуете и **укреплению доверительных отношений** между вами.



4 Игры и упражнения

Для особо заботливых родителей при явной невнимательности ребенка хорошо включить **простые игры и задания**, которые используются при нейропсихологической коррекции.

Например, **пальчиковая гимнастика**, упражнения на включение обоих полушарий мозга:



«Королева-Коза»

Расправляем вверх все пальцы одной руки («корона»), на другой руке выпрямляем два (рога). Делать одновременно и менять руки.

«Ухо-нос»

Правой рукой беремся за левое ухо, а левой рукой – за нос. Потом хлопок двумя руками и меняемся. Левая рука-правое ухо, правая рука – нос.



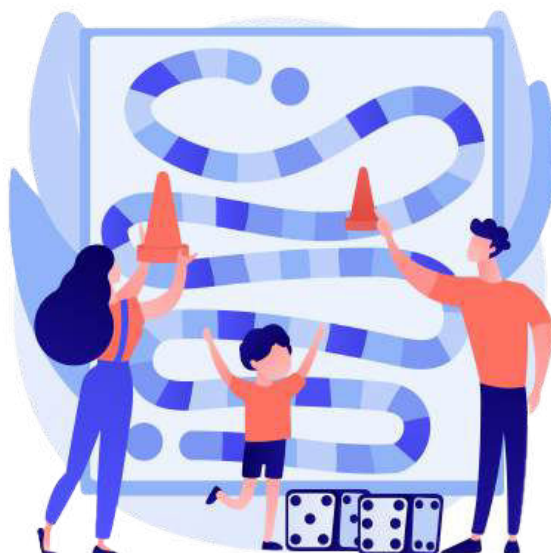
Стимулирующими и интересными могут стать и такие игры – задания.

- ✓ рисование двумя руками одновременно;
- ✓ рисование и угадывание на спине друг у друга цифр или букв;
- ✓ ходить по веревке с завязанными глазами;
- ✓ давать таблицы Шульте и засекают время, за которое ребенок будет находить все цифры.



Игра «Чего не стало?»

Собираете на столе разные маленькие предметы, начиная от 5. Просите ребенка их запомнить. Потом накрываете платком или просите ребёнка отвернуться, а сами убираете один предмет.



Есть много уже готовых настольных игр на внимательность и скорость реакции. (Лунаси, Барабашка, и др.)

В каждой кухне наверняка есть холодильник с навешенными на нем магнитами. Попробуйте время от времени **менять** их **местами** и предлагать детям находить, **что изменилось**.

Думаю, что Вы уже немного устали от информации?

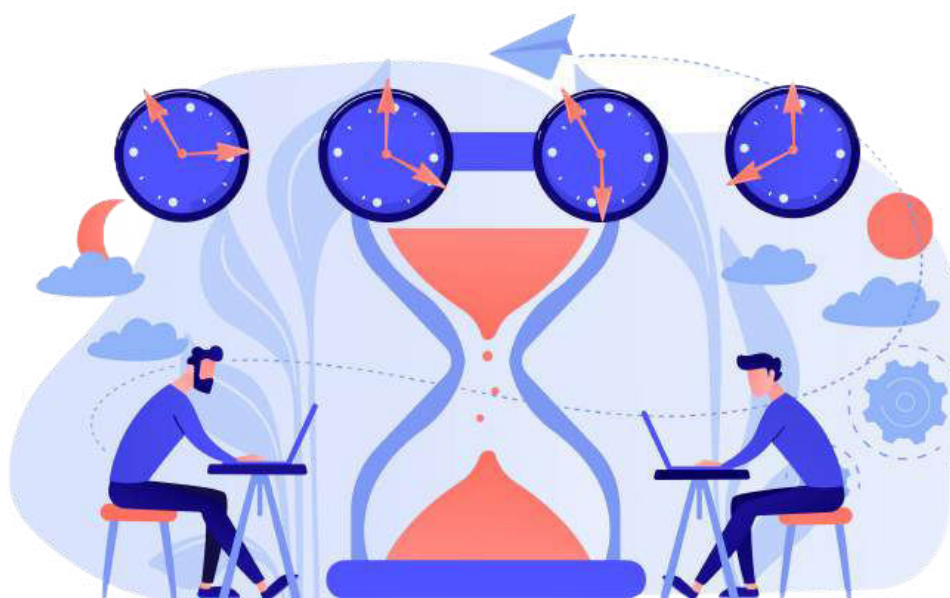
Закройте глаза на несколько секунд. Тем самым Вы дадите мозгу отдохнуть. Это можно сравнить с обновлением страницы на мониторе компьютера.

Обязательно **научите** этому маленькому секрету своих детей.



5 Понимание времени

Вы удивитесь, но есть взрослые люди, которые не умеют понимать время на слух, а понимают только, когда видят на циферблате. Или понимают только **в одном порядке**. Например, 12:45 усвоено, а вот что это то же самое, что «без пятнадцати час» — нет.



В **начальном** и **среднем** подростковом возрасте помогать ребенку развивать внимательность равно помогать развивать **самостоятельность**. Каким образом? В принципе, все тем же – заинтересованное, доброе отношение, но уже с Вашим минимальным участием в процессе обучения.



В период 12-15 лет усилить можно только контроль за режимом, выполнением заданий и домашних обязанностей. Ваша задача – напоминать, спрашивать, уточнять и помогать завершать то, что ребенку дается с трудом.



Например, если ребенок, придя из школы, оставляет школьную форму **где попало**, не убирайте за него, а спокойно просите повесить на место. **Без крика и критики**. А когда ребёнок вовремя делает это сам, обязательно его хвалите.

6 Правильная обратная связь

И еще раз напомним важный навык, помогающий развивать внимательность и строить позитивную коммуникацию — это **просить обратную связь** и дожидаться подтверждения.



Частая жалоба родителей – **«Он меня не слышит! Говорю-говорю, а толку нет!»**

Так вот, когда вы что-то хотите от своего ребенка, то обязательно **дождитесь ответа** – подтверждения, ну или несогласия.



7 Зачем мне это учить?

Старшие подростки (15-17 лет) уже способны сохранять внимательность и обучаться благодаря внутренней мотивации. Для них очень важно отвечать себе на вопрос «**Зачем мне это учить (знать)?**» и понимать это.



Тревожный ответ родителей и угрозы учителей про «не сдать экзамены» и «будешь работать дворником», поверьте, **не лучший аргумент**.

Обычно в этом возрасте уже проясняется та сфера, где ребенок более **успешен**, где ему **интереснее**. И лучшим вложением будет Ваша помощь в расширение возможностей и способов обучения в этих сферах.





Резюме

Повторим основные тезисы, как Вы можете помогать развивать внимательность своим детям.

1 Главное – это Ваше **доброжелательное отношение** к процессу обучения и **к самому ребенку**:

- ☑ слова поддержки;
- ☑ телесный и зрительный контакт;
- ☑ создание нужного пространства;
- ☑ настрой на интерес, а не на оценки;
- ☑ метод зеленой ручки;
- ☑ поощрение вместо угроз.

2 Понимание реальных **возможностей** и постепенное правильное увеличение **времени активного внимания**:

- ☑ объяснение нового и непонятного;
- ☑ присоединение и участие;
живой интерес, вопросы про новизну или про то, что
- ☑ понравилось на уроке или в фильме, восполнение событий дня и планирование “завтра”;
- ☑ игра, упражнения (в том числе, настольные игры);
поощрение и формирование навыков
- ☑ самостоятельности как в обучении, так и в целом,
ожидание обратной связи и подтверждения;
- ☑ помощь в нахождении своего ответа на вопрос подростка «Зачем мне учиться?».



Желаем Вам бережной заботы и хорошего сотрудничества с детьми.

Онлайн-школа «Точка Знаний»

Помогаем школьникам 1-11 классов учиться на "отлично" и сдавать экзамены на высокий балл.

Уроки ведут лучшие учителя РФ, которые могут объяснить любую, даже самую сложную тему, простым языком.

Более 19 000 учеников улучшили свои результаты вместе с нами.

[Узнать подробнее](#)

* Принадлежит Meta Platforms Inc (признана в России экстремистской организацией и запрещена).