

Невнимательный или рассеянный? Что такое внимание и как им управлять.



г.Артемовский

2016г.

Специфика внимания у детей дошкольного возраста

3-4 года Внимание. Способность детей управлять своим вниманием очень невелика. По-прежнему сложно направить внимание ребенка на предмет с помощью словесных указаний. Чтобы переключить его внимание с объекта на объект, часто требуется неоднократно повторять инструкцию. Объем внимания с двух объектов в начале года возрастает до четырех к концу года. Ребенок может удерживать активное внимание в течение 7—8 минут. Внимание носит в основном произвольный характер, его устойчивость зависит от характера деятельности. На устойчивость внимания отрицательно влияет импульсивность поведения ребенка, желание немедленно получить понравившийся предмет, ответить, сделать что-то.

4-5 лет Внимание. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15—20 минут. При выполнении каких-либо действий он способен удерживать в памяти несложное условие.

5-6 лет Внимание. Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале года 5—6 объектов, к концу года — 6—7.

6-7 лет Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием. Его надо просить больше рассуждать вслух. Если ребенка 4-5 лет просить постоянно называть вслух то, что он должен держать в сфере своего внимания, то он будет в состоянии произвольно в течение довольно длительного времени удерживать свое внимание на тех или иных предметах и их отдельных деталях, свойствах.

Рассеянность может возникать по разным причинам: из-за плохой экологии, бешеного ритма жизни, частых стрессов у детей и т.д.

В чем разница между произвольным и произвольным вниманием

Произвольное внимание

Оно возникает в результате действия внешних раздражителей, например, шума или вспышки света. Такая информация воспринимается без усилий. Произвольное внимание может мешать выполнению деятельности, снижая продуктивность и отвлекая от главного в решении задачи.

Произвольное внимание

Оно представляет собой активное, преднамеренное внимание, возникающее вследствие сознательной трудовой деятельности. Формирование произвольного внимания происходит в процессе обучения. Оно помогает достичь определенной цели, так как направлено на объект намеренно.

Характеристики внимания

Объем

Он показывает, сколько объектов ребенок может заметить одновременно. Чем объем внимания больше, тем с большим количеством заданий способен справиться ребенок.

Устойчивость

Она говорит о том, какое количество времени ребенок может быть сосредоточенным на задании. С возрастом ребенок начинает дольше удерживать внимание на задачах, которые ему малоинтересны.

Концентрация

Она показывает, насколько ребенок способен сосредоточиться на выполняемом задании, не отвлекаясь на внешний раздражитель.

Переключение

Оно характеризует скорость, с которой ребенок переходит с одного задания на другое. Если после решения одной задачи он не может сразу начать заниматься другой, это означает плохую переключаемость внимания.

Распределение

Оно показывает умение ребенка держать в поле зрения несколько объектов одновременно, выполняя несколько заданий.



Профилактика рассеянности

Невнимательный ребенок — это не диагноз. Тренировать произвольное внимание у детей можно с детства.

Увлечение настольными играми

Если у Вас невнимательный ребенок, приобретите игры на развитие внимания детей – пазлы, мозаику или лото. Проявите увлеченность новой игрой и расскажите ему правила игры, покажите, как собирать картинку и т.д. Благодаря совместным занятиям ребенок увидит, насколько увлекательно собирать из малого нечто большое. И тогда даже самый невнимательный ребенок превратится в пример собранности и сосредоточенности.

Привыкание к созерцанию

Чаще проводите время на свежем воздухе, обсуждайте с ребенком увиденное: как падают листья, летают птицы, журчит ручеек. Наблюдательный с детства ребенок вряд ли будет рассеянным.

Создание рабочей обстановки

Постарайтесь создать для ребенка атмосферу, которая настраивала бы на работу. Нежелательно располагать стол около окна, так как он будет отвлекаться. Во время занятий дома должна быть тишина.

Формирование навыков достижения цели

Ставьте перед ребенком достижимые цели. Научите его планировать свой день, беречь время и быть усидчивым.

Развитие самостоятельности

Учите ребенка выполнять работу самостоятельно. Обязательно хвалите его за достигнутый результат.

Поиграйте с ребенком дома

- **«Съедобное-несъедобное»**

(известная игра практически для любого возраста, развивающая концентрацию и переключаемость внимания). Один участник произносит задуманное им слово и бросает мяч другому. Если слово означает съедобный предмет – мяч нужно поймать, если несъедобный – ловить нельзя.

- **«Овощи-фрукты»**

(развивает избирательность и переключаемость внимания). Взрослый называет овощи и фрукты, ребенок должен при слове, означающем овощ, присесть, а при слове, означающем фрукт – подпрыгнуть. Темы называемых предметов могут быть разными (звери-птицы, деревья-кустарники), условные движения – тоже (хлопнуть в ладоши, поднять руки вверх и т.д.).

- **«Слова»**

Родитель чётко произносит детям 6 слов, после чего просит ребят повторить слова в той же последовательности. Например: собака, курица, корова, утка, поросёнок, цыплёнок и т.п.

- **«Расставь, как было»**

Перед ребенком на столе родитель расставляет семь игрушек. После того, как ребенок рассмотрел игрушки, взрослый просит их отвернуться от стола, а он в это время игрушки меняет местами и даёт задание: «Расставьте игрушки в той последовательности, которой они были».

- **«Дорисуй»**

Взрослый раздаёт детям рисунки с изображением предметов на которых отсутствуют некоторые детали. Предлагает назвать, что именно отсутствует на рисунке и дорисовать их. Например: машина без колёс, дом без крыши и т.п.

Педагог-психолог Яппарова Надежда Вениаминовна