

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ

В силу своих психологических особенностей иногда школьник не может управлять вниманием и часто оказывается во власти внешних впечатлений. Проявляется это в быстрой отвлекаемости, невозможности сосредоточиться на чем-то одном, в частой смене деятельности.

Чаще всего такие школьники отвлекаются на эмоционально, а не информативно привлекательные объекты. Поэтому родителям необходимо помнить, как они могут помочь своему ребенку развить внимание и сделать его произвольным.

Первая подсказка для родителей:

- Занимаясь с ребенком, не прячьте свои эмоции в дальний угол, улыбайтесь, проявляйте удивление, интерес, восторг

Вторая подсказка родителям, развивающим внимание своих детей, заключается в следующем:

- Возьмите на себя руководство вниманием ребенка, вовлекайте его в разные виды деятельности, освещая их привлекательные стороны. Придумывайте, находите новые, оригинальные средства организации детского внимания. Помните, что наиболее привлекательно для ребенка то, что наглядно, эмоционально, неожиданно.

Универсальное средство организации внимания - это речь. Выполняя задание, можно проговаривать инструкцию вслух. Так, слово в виде инструкции или требования взрослого помогает ребенку управлять своим вниманием. Наиболее эффективной будет пошаговая инструкция. Она организует внимание ребенка и будет способствовать планированию его деятельности. Таким образом, становится понятной третья подсказка:

- Давая задание ребенку, помните, что ваша инструкция должна быть доброжелательной, конкретной, пошаговой, понятной, исчерпывающей.

В основе сохранения внимания ребенка лежит возможность сопротивления отвлекающим факторам. Отвлекать ребенка могут внешние раздражители и внутренние, такие как собственные эмоциональные состояния или посторонние ассоциации. Ребенку нужно выработать механизм "борьбы с помехами". Помощь родителей в этом случае может выражаться в виде речевых инструкций, направленных на завершение основной деятельности. Искусство обучающего родителя заключается, прежде всего, в оптимальном выборе задания, по трудности и размеру соответствующего возможностям ребенка.

Идеальный вариант представляет собой задание, для выполнения которого требуются усилия, чуть превосходящие потенциал ребенка. Такая ситуация стимулирует дальнейшее развитие. Слова родителей, тормозящие отвлечения детей на посторонние дела, не должны носить негативной эмоциональной окраски. Если атаковать ребенка фразами: "Не отвлекайся!", "Не смотри по сторонам!", "Не трогай конструктор!", вряд ли ребенок с удовольствием будет завершать задание. Более удачным вариантом могут быть высказывания: "Давай закончим строчку", "Сейчас составим рассказ и поиграешь.", "Посмотри, тебе осталось написать два предложения!".

В тихой и спокойной обстановке ребенок будет отвлекаться меньше, чем в комнате, где работает телевизор или идет оживленный разговор. Сердитый или расстроенный ребенок менее способен к внимательной работе. А потому четвертая подсказка для родителей:

- Если вы хотите, чтобы ребенок был внимателен при выполнении заданий, позаботьтесь о хорошем физическом самочувствии школьника и его настроении. Создайте в комнате, где он занимается, тишину, по возможности сократите количество отвлекающих факторов: громких звуков, эмоциональной речи, ярких картинок и игрушек, интересных журналов и книг, движущихся объектов.

Концентрация внимания предполагает такую сосредоточенность на своем деле, что все происходящее вокруг не замечается. Для того чтобы у ребенка формировалось это свойство внимания, он должен обладать достаточной степенью устойчивости внимания. Развитию концентрации внимания будет способствовать наличие у ребенка хобби, увлечения, дела, которое ему особенно интересно. Сосредоточивая свое внимание на нем, ребенок будет приобретать опыт все более высокой степени концентрации внимания.

Поиграйте с вашим ребенком в игру **"Три пункта"**, которая стимулирует развитие у него объема внимания. Вы предлагаете ребенку занять удобную для него позу и замереть в ней, то есть не двигаться. При этом он должен выслушать и запомнить три пункта задания. Затем вы говорите: "Раз, два, три - беги!" - и ребенок быстро выполняет все пункты задания, причем именно в той последовательности, в какой они звучали. Задания могут быть самые разные, например:

1. Самое простое задание:

- Пункт первый. Хлопни в ладоши три раза;
- Пункт второй. Назови какую-нибудь мебель;
- Пункт третий. Встань рядом с предметом, сделанным из дерева.

Когда ребенок освоится с правилами игры, можно предложить ему усложненный вариант.

2. Усложненное задание:

- Пункт первый. Подпрыгни столько раз, сколько тебе лет;
- Пункт второй. Напиши в тетради название водоплавающей птицы;
- Пункт третий. Встань рядом с предметом, который начинается на букву "С".

Задание можно усложнять, увеличивая количество пунктов до 4-5. В эту игру хорошо играть с двумя - пятью детьми. Пригласите в гости друзей вашего ребенка. Ваши усилия не пройдут даром. Ребенок не только разовьет свое внимание, но и будет учиться общаться со сверстниками.

Переключаемость внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Это свойство внимания существенно востребуется в обучении,

помогает быстро ориентироваться в любой обстановке, в том числе и в ситуации школьного урока. Приемам осознанного переключения внимания ребенка можно специально обучать. Переключение облегчается, если родители расскажут ребенку о том, что ему предстоит сделать, от чего следует отвлекаться, когда нужно остановиться и начать новый вид деятельности. Очень полезными могут быть придуманные родителями вместе с детьми значки - "переключатели", которые укажут ребенку, что надо сменить вид деятельности. Так, занимаясь дома и сделав небольшой перерыв для отдыха, школьник с трудом возвращается к работе. В подобной ситуации уместно воспользоваться картинкой с изображением светофора с зеленым цветом или звоном колокольчика. Также ребенку бывает трудно осознать конец того или иного этапа работы, этот момент тоже можно обозначить каким-нибудь наглядным знаком.

Для развития внимания поиграйте с ребенком в игру по типу теста "корректирующая проба". Эта игра поможет развить многие свойства внимания: распределение, переключаемость, объем и устойчивость.

Для игры подойдет любой текст из газеты или старого журнала с крупным шрифтом. Первичное задание звучит так: "По сигналу зачеркни все буквы "о" одной чертой". Хорошо, если и взрослый будет участвовать в игре и тоже займется вычеркиванием букв в своем тексте. Играя первый раз, взрослому необходимо приглядеться, правильно ли движется взглядом по тексту ребенок.

Правильное движение аналогично перемещению взгляда в процессе чтения: слева - направо, сверху - вниз. Если ребенок вычеркивает буквы хаотично или в любом другом порядке, ему нужно показать, как это делать, и по мере необходимости поправлять в течение игры.

Когда задание будет выполнено, ребенок и взрослый меняются текстами с тем, чтобы проверить работу друг друга. Помните, что развивающий эффект проверки выше простого выполнения задания, но такой вариант работы и более сложен для ребенка. Если ребенок с легкостью выполняет и само задание, и проверку, взрослым можно немного схитрить, специально допуская ошибки. Для начала пусть это будет всего лишь одна ошибка. Важно, чтобы ребенок самостоятельно ее нашел. Если же этого не произошло, не стоит спешить с подсказкой. Пусть помощь взрослого будет постепенной. Направляющие фразы могут быть такими: "Посмотри-ка, по моему, я где-то ошибся". Если поиск опять неудачен, то: "Наверно, ошибка в этой строке", далее: "Посмотри в начале строки", "Посмотри в этом слове". От фразы к фразе увеличивается доза родительской помощи, и, таким образом, ребенок проявляет максимально возможную для себя самостоятельность. Когда первый уровень сложности игры будет ребенком усвоен, можно постепенно усложнять задание по следующей схеме:

- попросите его искать две буквы и отмечать их по-разному, например: перечеркивать "о" и подчеркивать "а";
- дайте задание отмечать три буквы;
- сделайте в своем тексте ошибки, пусть ребенок их обнаружит;
- поиграйте с учетом времени, проверьте, кто из вас быстрее выполнит работу.

Развивая внимание детей, родителям важно помнить о последствиях такого психологического

явления, как прерывание деятельности. Это явление можно наблюдать в трех ситуациях.

Во-первых, содержание и смысл деятельности могут резко измениться из-за того, что ребенок вынужден в неотложном порядке реагировать на мощные и, возможно, жизненно важные раздражители. Так, собирающий конструктор малыш резко бросает игрушку, услышав крик сестры из кухни.

Во-вторых, ребенок, осознанно управляя своим вниманием, прерывает одну деятельность ради выполнения другой, как, например, в ситуации, когда он прекращает рисование и включает телевизор, чтобы посмотреть мультфильмы.

В-третьих, деятельность может быть прервана в силу того, что ее невозможно продолжить по каким-либо причинам. Так происходит, когда ребенок перестает читать перед сном книжку, если мама выключает свет.

Явление прерывания деятельности небезразлично для психики, так как истощает психические ресурсы ребенка. Истошающий эффект прерываний наиболее сильно сказывается в результате многократных прерываний, когда требуется вновь и вновь возвращаться к первоначальной деятельности. Подавляющее большинство детей в условиях многократного прерывания деятельности совсем не могут работать.

Пятая подсказка для родителей:

- Берегите внимание детей. Если ребенок занят, не следует его отвлекать, давая новые задания.