**Внимание.**

**Маленький объем внимания** - это невозможность сконцентрироваться одновременно на нескольких предметах, удерживать их в уме.  
**Недостаточная концентрация и устойчивость внимания** - ребенку трудно долго сохранять внимание, не отвлекаясь и не ослабляя его.  
**Недостаточная избирательность внимания** - ребенок не может сконцентрироваться именно на той части материала, которая необходима для решения поставленной задачи.  
**Плохо развита переключаемость внимания** - ребенку трудно переключаться с выполнения одного вида деятельности на другой. Например, если вы сначала проверяли, как ваш малыш запомнил стихотворение, а потом, заодно, решили проэкзаменовать его по математике, то он не сможет вам хорошо ответить. Ребенок допустит много ошибок, хотя и знает правильные ответы. Просто ему тяжело быстро переключиться с одного вида заданий на другой.   
**Плохо развитая способность распределения внимания** - неумение эффективно (без ошибок) выполнять одновременно несколько дел.  
**Недостаточная произвольность внимания** - ребенок затрудняется сосредоточивать внимание по требованию.

Подобные недостатки могут быть устранены "упражнениями на внимание" в процессе специально организованной работы. Но и родители могут внести свою лепту, если будут использовать эти упражнения дома в свободной и непринужденной форме.

Так, объем внимания влияет на овладение навыком счета, концентрация внимания необходима для овладения чтением, а для обучения письму нужно развитое распределение внимания. Устойчивость внимания дает возможность ребенку последовательно познавать предметы внешнего мира, не соскальзывая на посторонние связи, несущественные характеристики. Наличие устойчивого внимания является необходимым условием формирования внутреннего плана действия. Способность к внутреннему плану действий дает возможность ребенку оперировать в уме образами, понятиями, схемами.

**Внимание зависит от:**

1. типа нервной деятельности ребенка;
2. общего состояния организма;
3. эмоционального состояния ребенка;
4. наличия интереса к деятельности;
5. условий, в которых занимается ребенок.

Нервные и болезненные дети чаще отвлекаются, чем спокойные и здоровые. В тихой и спокойной обстановке ребенок будет отвлекаться меньше, чем в комнате, где работает телевизор или идет оживленный разговор. Сердитый или расстроенный малыш менее способен к внимательной работе.

**Универсальное средство организации внимания - это речь.** Необходимо проговаривать инструкцию вслух. Так, слово в виде инструкции или требования взрослого помогает ребенку управлять своим вниманием. Наиболее эффективной будет пошаговая инструкция: сначала ребенку говорят все задание, а при выполнении - дают его планомерно по частям (шагам). Такая инструкция организует внимание ребенка и будет способствовать планированию его деятельности.

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

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

Отвлекать ребенка могут внешние раздражители и внутренние, такие как собственные эмоциональные состояния или посторонние ассоциации. Ребенку нужно выработать механизм "борьбы с помехами" и ориентировать его на завершение основной деятельности.

Для этого давайте ребенку такое задание, для выполнения которого требуются усилия, чуть превосходящие потенциал ребенка. Слова, тормозящие отвлечения детей, не должны носить негативной окраски ("Не отвлекайся!", "Не смотри по сторонам!", "Не трогай машинки!»). Более удачным вариантом могут быть высказывания: "Давай закончим строчку", "Сейчас закончим это задание и отдахнешь", "Посмотри, тебе осталось написать две буквы!".

**Развитию устойчивости внимания будет способствовать наличие у ребенка хобби, увлечения, дела, которое ему особенно интересно.** Сосредоточивая свое внимание на нем, малыш будет приобретать опыт все более высокой степени концентрации внимания. Концентрация внимания предполагает такую сосредоточенность на своем деле, что все происходящее вокруг не замечается.

Развивая внимание детей,  важно помнить, что прерывание деятельности истощает психические ресурсы ребенка. Истощающий эффект прерываний 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.**

**Приемам осознанного переключения внимания ребенка можно специально обучать.** Переключение облегчается, если взрослые расскажут о том, что ему предстоит сделать, от чего следует отвлечься, когда нужно остановиться и начать новый вид деятельности. Так, занимаясь и сделав небольшой перерыв для отдыха, ребенок с трудом возвращается к работе. Также школьнику трудно осознать конец того или иного этапа работы, этот момент тоже можно обозначить каким-нибудь наглядным знаком. **Переключаемость внимания** – это перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Это свойство внимания особо востребуется в обучении, помогает быстро ориентироваться в любой обстановке, в том числе и в ситуации школьного урока.

Важно помнить, что **распределение внимания** зависит от физиологического и психологического состояния ребенка. При утомлении, выполнении трудных заданий оно обычно снижается. Особенно это заметно при обучении ребенка письму.

Диагноз дефицит внимания: ребенок рассеян, медлителен, неспособен концентрироваться на чем-то.

**Почему появляется такая патология?** Ученые до сих пор не могут точно установить причины развития этого заболевания. По многолетним наблюдениям установлено, что появление СДВГ провоцируют следующие факторы: 1.Генетическая предрасположенность. 2.Индивидуальные особенности нервной системы. 3. Плохая экология: загрязненный воздух, вода, бытовые предметы. Особенно вреден свинец. Воздействие токсичных веществ на организм беременной женщины: алкоголя, лекарственных средств, загрязненных пестицидами продуктов. 4. Осложнения и патологии во время вынашивания плода и родовой деятельности. 5. Травмы или инфекционные поражения головного мозга в раннем детстве.

Кстати, иногда патологию может вызвать неблагоприятная психологическая обстановка в семье или неправильный подход к воспитанию.

**Но для подтверждения диагноза необходимо провести полное обследование.** Кроме того, следует наблюдать за ребенком не менее полугода. Ведь симптомы могут совпадать при различных патологиях. Прежде всего, стоит исключить расстройства зрения и слуха, наличие поражения головного мозга, судорог, отставаний в развитии, воздействие гормональных препаратов или отравление токсичными средствами. Для этого в **обследовании ребенка должны участвовать психологи, педиатры, неврологи, гастроэнтерологи, терапевты, логопеды.** Кроме того, расстройства в поведении могут быть ситуативными. Поэтому **диагноз ставится только при стойких и регулярных нарушениях, проявляющихся длительное время.**

Различают такие признаки синдрома дефицита внимания у детей:

1. Постоянная забывчивость, невыполнение обещаний и незаконченные дела.
2. Неспособность концентрировать внимание.
3. Эмоциональная неустойчивость.
4. Отсутствующий взгляд, погружение в себя.
5. Рассеянность, которая проявляется в том, что ребенок все время что-то теряет. Такие дети не способны сосредоточиться на каком-то одном занятии. Они не справляются с делами, в которых требуются умственные усилия. Ребенок часто отвлекается. У него проявляются нарушение памяти и отставание в умственном развитии.

**Нарушения в состоянии здоровья.** Не только в поведении проявляется дефицит внимания у детей. Признаки его заметны в различных нарушениях психического и физического здоровья. Чаще всего это заметно по появлению депрессий, страхов, маниакального поведения или нервного тика. Последствиями такого расстройства являются заикание или энурез. У детей с дефицитом внимания снижет аппетит или наблюдаться расстройства сна. Они жалуются на частые головные боли, утомляемость.

**РЕКОМЕНДАЦИИ: на что родителям необходимо обратить внимание?**

1. **Создайте ребенку спокойную обстановку для работы**, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Для детей с низким уровнем развития внимания особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче  настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесться за привычный стол, и приходит рабочее настроение. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать ребенка от основного занятия.

2. **Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой**. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п.

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

4**. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы**. Можно специально составить текст из 13-14 предложений. В каждое предложение включите одну-две типичные для вашего школьника ошибки. Например: пропуски букв, слов; повторение слогов в слове; замена букв или слов и т.п. Ребенку надо проверить текст, найти и исправить в нем ошибки. Причем проверять можно разными способами:

·   самостоятельно, читая про себя;

·   читая вслух и отчеркивая слоги вертикальными черточками;

·   сравнивать текст с правильным образцом.

**Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой**. С ее помощью слово открывается постепенно, по слогам, без забегания вперед. Ведь ошибки часто не замечаются, если ученик  забегает  вперед и "узнает" слово.

5. **Выберите специальное время для упражнений,** развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Таких упражнений достаточно много, но они должны быть интересными и не восприниматься как продолжение скучных уроков. Найти такие упражнения можно в многочисленной литературе для родителей. Примеры:

Ø    **Например, если ваш ребенок невнимателен при чтении и письме**, предложите ему такое задание. Возьмите несколько страниц печатного текста из старой книги или журнала (шрифт должен быть достаточно крупным). Инструкция: "Вычеркни все буквы "т", а буквы "д" обведи кружком". А потом вместе с ребенком проверьте, сколько допущено ошибок. Упражнение можно повторять каждый день, меняя инструкцию. Постепенно количество ошибок будет снижаться.

Ø    **Можно найти специальные фигурные таблицы для тренировки** способности к переключению внимания. Дается инструкция в каждой фигурке таблицы поставить определенный значок. Например: в квадрате - горизонтальную черточку, в кружке - вертикальную, в треугольнике - точку и т. д.

Ø    **Очень полезны упражнения по расшифровке сообщений,** записанных специальными значками (вроде пляшущих человечков из рассказа А. Конан-Дойля). Придумайте такой секретный алфавит и составьте с его помощью небольшое письмо. Этот вид работы довольно сложный, но очень полезен для тренировки способности к концентрации и распределению внимания.

Ø    **Известное упражнение** - отыскивание по порядку чисел, произвольно разбросанных на листе бумаги. Вы можете сами нарисовать такую таблицу.

Ø    **Возможно, что вашему ребенку понадобится тренировка специфического вида внимания.** Например, он хорошо воспринимает информацию, представленную в зрительном, наглядном виде. И благополучно пропускает то, что предъявляется на слух. Вспомните выражение "в одно ухо влетает, из другого вылетает". Это про него. Значит, необходимо развивать у такого школьника слуховое внимание, учить его сосредоточиваться на своих слуховых ощущениях. Попросите его закрыть глаза и прислушаться к окружающим звукам. А затем пускай перечислит то, что услышал (шум льющейся на кухне воды, звуки с улицы, разговор за стеной и т.д.). Или такое упражнение: вы называете ребенку в произвольном порядке несколько имен. Каждое должно прозвучать несколько раз. Например: Катя, Антон, Даша, Дима, Антон, Антон, Даша, Катя, Дима, Катя и т.д. При этом отмечаете для себя, сколько раз назвали то или иное имя. Задача ребенка - сказать, сколько раз прозвучало каждое имя.

Ø    **Бывает, что ребенок, наоборот, недостаточно внимателен при восприятии зрительной информации**. В таком случае стоит тренировать его наблюдательность, умение подмечать детали, сравнивать величину, цвет, положение предметов, другие признаки. Возьмите несколько любых мелких предметов, расположите их на столе. Попросите ребенка в течение 30 секунд рассмотреть эту композицию. Затем он отвернется, а вы в это время что-то измените: переставите предметы, добавите такой же, но другого цвета, что-то вовсе уберете. Ребенку нужно сказать, что изменилось. Полезно сравнение двух картинок, похожих на первый взгляд, но различающихся в деталях.

Упражнений по развитию внимания в специальной литературе или в детских журналах можно найти много. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку. Главное - занимайтесь понемногу каждый день и обязательно вместе с ребенком фиксируйте его успехи.