

Такое разное внимание...

Внимание-внимание! Как много вокруг него суеты. Как же часто взрослые говорят детям: «Будь внимательнее!», «Обрати внимание на меня», «Сосредоточь внимание на том, что делаешь» и т.д.

Казалось бы, что такого сложного и особенного в этом процессе? Ведь даже взрослые не всегда могут сосредоточиться на одном деле, мысли куда-то уплывают, и даже тело порой не слушается.

Внимание - очень сложный психический процесс. Оно предполагает повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности. А порой одновременного включения всех этих систем.

Поэтому простая фраза: «Сосредоточься» для ребёнка зачастую бывает недостаточной. Внимание необходимо развивать. И не просто развивать, а охватывать при этом все его свойства. Тогда ребёнок сможет включаться в работу быстрее, станет усидчивее, станет легче контролировать себя и свои действия.

Как и через какие свойства развивать внимание?

Объем внимания:

- Запоминание 10 слов
- Запоминание предложения или короткого рассказа
- Запоминание несуществующих слов, не несущих смысловой нагрузки. Например, «друнглшмуг»
- Таблицы Шульте
- Запоминание ряда чисел
- Выполнение ряда действий

Распределение внимания:

- Поиск слов или определенных букв в потоке буквенных сочетаний
- Корректурные пробы
- Поиск одинаковых предметов среды множества
- Одновременное выполнение нескольких действий. Например, слушать текст, при этом считая количество ударов карандаша об стол. Затем назвать количество ударное и попробовать пересказать текст

Концентрация и устойчивость внимания:

- Различные лабиринты

- «Распутывание» линий, поиск начала и конца среди запутанных дорожек или линий
- Срисовывание последовательности фигур, буквенных сочетаний, узоров по образцу
- Поиск отличий
- Корректирующие пробы
- Таблицы Шульте
- Поиск ошибок в рисунках

Переключение внимания:

- Различные моторные дорожки, где нужно чередовать действия
- Ритмические и логические ряды
- Игры «Летает-не летает», «Живое-не живое», «Съедобное-несъедобное» и т.д.

Каждое из этих свойств очень важно для полноценного умения сосредоточиться. Включайте в занятия или даже повседневную деятельность эти упражнения и результат не заставит себя долго ждать.