КАК РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

В каждой группе детского сада есть дети, которые больше других отвлекаются на занятиях, с трудом сосредотачиваются на малоинтересном материале.

Причиной нарушения внимания могут быть разные факторы: особенности нервной системы ребёнка, малокровие, болезни носоглотки (например, аденоиды могут быть причиной затруднённого поступления воздуха в лёгкие, что приводит к кислородному голоданию мозга). Причиной может быть также ослабленность ребёнка в результате частых болезней, повышенная утомляемость.

Внешне проблемы в развитии внимания могут проявляться по-разному.

Одни дети слишком активны, неусидчивы, несдержанны, действуют импульсивно, необдуманно.

Другие, наоборот, несколько замедленны, вялы, недостаточно активны, неорганизованны и рассеянны.

Третьи внешне на первый взгляд не выделяются, спокойно сидят на занятиях, однако, совсем не слышат, о чём идёт речь, думают о своём, фактически отсутствуя на занятии.

Всех этих детей объединяют трудности организации внимания, неумение планировать и контролировать свои действия. Эти трудности не так заметны, пока ребёнок маленький. В старших группах детского сада такие дети могут не усваивать программу: они не могут успешно следовать указаниям взрослого, не выслушивают задание до конца, отвлекаются и сбиваются в ходе его выполнения. В итоге в школе ребёнок становится стойко неуспевающим. Неуспех, плохие отметки снижают желание учиться. Причём, часто это дети с хорошими способностями, сообразительные.

Особенно тяжело и родителям и воспитателям с очень подвижными детьми, шустриками. Это самый шумный ребёнок в детском коллективе. Уровень его активности и дома и в детском саду значительно превышает среднюю норму. Непоседы везде лезут, всё трогают, роняют, устраивают беспорядок, и всё время есть риск, что они упадут, измажутся, обожгутся – и они действительно падают, мажутся, режутся, полностью оправдывая опасения старших. Они во всём хотят поучаствовать всё попробовать, но очень быстро бросают начатое дело и хватаются за новое. До самой школы им не удаётся научиться ходить – они только бегают, не могут научиться сидеть – через минуту начинают вертеться, дёргаться, елозить, а затем зевать и скучать.

Существующие у ребёнка нарушения поведения поддаются корректировке, но процесс этот длительный, требует больших усилий и терпения.

1. Хотя «шустрика», казалось бы, всё интересует и он задаёт массу вопросов: «Что это? Куда? Где? Почему?» – ответов на эти вопросы он по существу не ждёт, тут же отвлечённый шумом машины или промелькнувшей под кустом кошкой. Новые впечатления, беспорядочно сменяя друг друга, ведут его по жизни, не откладываясь в мозгу, не выстраиваясь в систему. И задача взрослого - упорядочить эти впечатления Если маленький ребёнок суетится, «разбрасывается», перескакивает с одного на другое, важно помочь ребёнку сконцентрировать внимание на том, что он делает, помочь ему осознать, осмыслить это. Когда ребёнок хватает какой-нибудь предмет, - задать 1-2 вопроса, а потом предложить посмотреть что-то другое. Это позволяет ребёнку продолжать свои действия, не ограничивая активность, но в то же время стимулирует его к более ясным ощущениям. «Посмотри на эту машинку, видишь, у неё красный кузов. А дверки открываются? Чувствуешь, какая она тяжёлая?» Затем, когда направление внимания его изменится – перейти к чему-то другому: «Что это за шум? Это, наверное, дождь барабанит по подоконнику.» Таким образом, ребёнок будет хотя бы осознавать каждую вещь, к которой он обращается.
2. С самых первых лет жизни не надо сдерживать физическую подвижность такого ребёнка, это противопоказано состоянием его нервной системы. Двигательную активность надо направлять и организовывать: если бежит куда-то, то пусть это будет выполнение какого-то поручения. Хорошую помощь могут оказать, игры в классики (особенно с битой), игры с мячом, прыжки через скакалку, бадминтон, коньки обычные и роликовые. подвижные игры с правилами. Игры с правилами развивают в ребёнке умение подчиняться правилу, сдерживать свои импульсивные желания.
3. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания – игры с кубиками, конструктором, настольные игры, рисование, книжки-раскраски. На первых порах требуется настойчивость взрослого, который порой буквально физически удерживает ребёнка за столом, помогая закончить рисунок или постройку. Самое главное – приучить достигать цель.
4. Избегайте по возможности большого скопления людей. Подвижному ребёнку противопоказано пребывание в крупных магазинах, на рынках – ребёнок «заводится».
5. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть неярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантелей, эспандеры, коврик и т.д.)
6. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
7. Чтобы снизить врождённую возбудимость ребёнка, родители могут использовать траволечение, лёгкий массаж перед сном, ванны с солями и травами, аромотерапию. (консультацию даст врач)
8. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром, избегайте шумных, беспокойных приятелей.
9. Включайте в режим дня снимающие напряжение игры – с водой (вода обладает выраженным успокаивающим действием), песком, тестом, крупами, мыльными пузырями, воздушными шарами (надувание их), игры с вязанными и тряпичными мячами.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию – полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия, лыжи. Ребёнка надо ежедневно выгуливать, причём, двигательная активность на прогулке должна быть такой, чтобы приходя домой, он падал от усталости. Поэтому очень полезны для непоседы занятия спортом, особенно таким, где большое внимание уделяется позе, положению тела, точности движения. Многое могут дать восточные единоборства, танцы, плавание.

Подготовила педагог-психолог

Руденко М.Ф.