***КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ***

*«Нередко бывает так, что ребенок просто не научился вовремя*

*тому или иному виду контроля над вниманием.*

*И тогда родители могут помочь ему самостоятельно»*

******

***Рекомендации***

***Родителям***

***Наведите порядок***

Ребенок не должен делать уроке, сидя на подоконнике или лежа животом на полу. Помните, человек устроен так, что когда он садится на свое рабочее место, к нему приходит рабочее настроение. Ребенку необходим специальный стол, лучше в отдельной комнате, чтобы у ребенка было меньше отвлекающих моментов. Проветрите комнату. Выключите музыку и телевизор. Научите ребенка раскладывать учебники и тетради в удобном порядке, проверьте, чтобы стул был подходящей высоты, и настаивайте на правильной осанке – без нее за прописи можно не браться, все равно получится «как курица лапой». Если пренебрегать этими основными моментами, продуктивность работы снижается в разы.

***Поищите интерес***

Концентрировать внимание гораздо легче, если работы вызывает интерес, если она осмысленна. Поэтому перед занятиями поговорите с ребенком о том, что, собственно, он собирается делать. «Какие уроки тебе нужно сделать сегодня? С чего ты начнешь? Может, начнем с самого сложного – с русского языка? Какое правило вы сегодня проходили на уроке? Посмотрим, сможешь ли ты справиться с этим упражнением. Будь внимателен – тут есть подвох!» и т.д. целесообразно обсудить и зафиксировать режим работы: «Работаешь по 25 минут, с 10-минутными перерывами». Очень хорошо, если вы придумаете вопрос, который смог бы заинтриговать вашего ребенка и усилить интерес к работе. Загляните в вопросы, которые приведены в конце параграфа учебника, подумайте, как тема, которую сейчас изучает ребенок, может быть связана с повседневной жизнью. Если в момент приготовления уроков ребенка что-то отвлекает – например, он хочет поиграть на компьютере, - договоритесь, когда он сможет это сделать. «Если закончишь уроки до пяти часов, у тебя останется время поиграть».

***Используйте внешний***

***контроль***

Следует помнить, что у любого человека, занимающегося интенсивной работой, периодически наступают «кризисы внимания», это когда человек теряет сосредоточенность. Первый такой кризис наступает обычно через 10 -15 минут. Затем мозгу нужен отдых хотя бы минут на пять. Следующий «кризис внимания» наступает через 8-10 минут после второго, в этом случае нужна длительная передышка. Можно воспользоваться часами, чтобы ребенок знал, когда он может отдохнуть, а когда – снова взяться за работу.

Некоторым первоклассникам крайне трудно удержать внимание, если учебный материал для них незнаком и непривычен. В этом случае первые недели можно делать уроки вместе с ребенком: он пишет строчку в тетради, а вы одновременно пишите строчку в своей; он читает абзац, вы читаете следующий и т.д. Затем вы постепенно начинаете выходить из комнаты на 5-10 минут, приучая ребенка к самостоятельной работе.

Многим детям работать самостоятельно легче, если они диктуют себе вслух. Для других домашняя обстановка оказывается слишком неформальной, им легче научиться самостоятельной работе в группе продленного дня – достаточно походить туда 2-3 месяца, чтобы приобрести необходимые навыки.

***Используйте обратную***

***связь***

Способность ребенка к концентрации внимания лучше всего видна по его письменным работам. Поэтому, когда вы будете просматривать диктант или задание по математике, обратите внимание и на этот аспект. Проанализируйте ошибки и расскажите о них ребенку. Но сначала обязательно отметьте то, что у него получилось хорошо, - даже если только пара слов написана верно, обратите сначала его внимание именно на эти два слова. Например, так: «Ты не сделал ни одной ошибки вот в этой строчке, а в ней были сложные слова. Значит, в следующий раз, если ты будешь еще внимательнее, то сможешь сделать еще меньше ошибок. Жаль, что ближе к концу работы тебе сложнее удерживать внимание. Старайся выполнять задание по частям, отдыхая между ними. В таком случае ты будешь меньше утомляться, значит, и ошибок станет меньше. Также стоит тщательно проверять сделанное, даже если задание кажется легким».

***Играйте в игры, развивающие внимание***

Для тренировки внимания подойдут самые разные задания: лабиринты, нарисованные на бумаге, конструкторы, раскраски, оригами, моделирование и т.п. Главное – научиться доводить работу до конца. Если ребенок утомляется, дайте ему отдохнуть, затем предложите закончить задание. Поговорите о том, что уже сделано, спланируйте следующие шаги.

Используйте картинки, на которых нужно найти мелкие детали или ошибки художника.

Используйте задачи-шутки типа: «У березы три ветки. На каждой ветке по два яблока. Сколько яблок на березе?» Эти задачи приучат ребенка не выкрикивать первое решение, которое приходит ему в голову.

Большое количество информации ребенок получает не только при самостоятельной работе, но и из рассказа учителя. Поэтому важно натренировать его слуховое внимание. Для начала попробуйте простенькие упражнения. Например, прослушайте песенку «От улыбки станет всем светлей!» и посчитайте, сколько раз в первом куплете встречается слово «улыбка». А во всей песенке? И т.д.

***УСПЕХОВ И ТЕРПЕНИЯ!***