



Перед поступлением в школу и в первый период обучения у детей часто обнаруживаются трудности, на которые раньше родители не обращали особого внимания. Ведь для успешного усвоения школьной программы недостаточно быть «хорошим послушным мальчиком» или «милой веселой девочкой». В придачу к этим замечательным качествам надо еще обладать специальными учебными умениями.

В практике детских психологов очень много обращений связано именно с тем, что ребенок, ранее полностью устраивавший своих родителей, оказывается недостаточно готов к школе. В этой статье приводятся некоторые советы, которые дают мамам и папам в подобных случаях. Они будут полезны многим родителям, не имеющим возможности получить индивидуальную консультацию психолога.

Что делать, если ребенку трудно дается выучивание стихов, если воспитательница детского сада или учительница жалуется, что он не запоминает материал, который она дает на занятиях? Можно ли развить детскую память?

В данном случае можно многого достичь, используя для запоминания специальные приемы. Важнейший из них - **образное представление** того, что требуется запомнить, привлечение самых разнообразных **ассоциаций**. Одна из методик, помогающих научиться этому, основана на обучении ребенка созданию рисунков, отражающих выучиваемый материал. Проводится она так.

Ребенку предлагают «поиграть в интересную игру»:

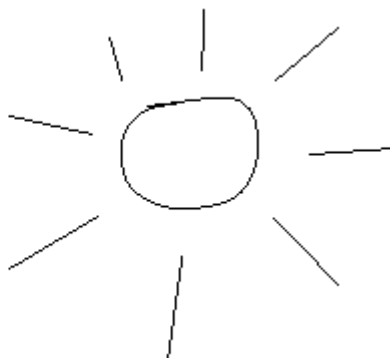
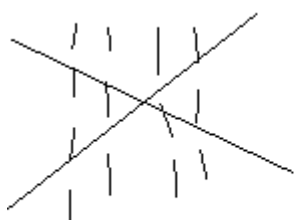
- Я буду рассказывать тебе короткие истории, а ты их будешь запоминать. Чтобы ничего не забыть, ты к каждой такой истории нарисуешь простую картинку.

Затем даются для запоминания несколько простых не связанных между собой фраз, например: «Волк выбежал из леса. Девочке подарили куклу. Коля и Маша играли во дворе. Вчера шел дождь, а сегодня светит солнце». После каждой фразы («истории») делается большая пауза, чтобы ребенок успел нарисовать рисунок для ее запоминания. Нужно объяснить ему, что рисунки должны быть как можно проще, что не надо стараться сделать их красивыми и подробными: это не занятия рисованием, а игра на запоминание. Главное - это сделать рисунок побыстрее. Если ребенок слишком увлекается самим процессом рисования (а поначалу это почти неизбежно), то следует остановить его, сказав: «По-моему, того, что ты нарисовал, уже достаточно для того, чтобы запомнить. Теперь слушай следующую историю».

При создании первых рисунков потребуется помощь взрослого. Скорее всего, ему придется подсказать их содержание и побудить ребенка ограничиться предельно схематическим изображением.

- Как мы запомним, что дождь шел вчера? Давай его нарисуем и зачеркнем: ведь сегодня он уже не идет. А солнце зачеркивать не будем: оно светит сегодня.

В итоге получится примерно такой рисунок:



В одно занятие не следует давать более трех-четырех фраз. Вспоминать их можно в тот же день через несколько часов или на следующий день. Ребенку дают его рисунки, и он «читает» по ним

рассказанные ему «истории». При этом тоже может потребоваться помощь взрослого. Например, если он говорит: «Дождь кончился, и вышло солнце», то надо задать ему наводящий вопрос: «А как у нас было сказано - когда шел дождь? Правильно, "вчера шел дождь"... Как дальше?» Вне зависимости от того, насколько большая помощь потребовалась ребенку для правильного воспроизведения фраз, надо похвалить его: «Видишь, как хорошо ты все запомнил! Значит, ты хорошо записал все истории рисунками».

Такие занятия желательно проводить ежедневно или через день, но не больше одного занятия в день. Через некоторое время рисунки перестанут быть необходимыми, достаточно будет обсудить, «что можно было бы нарисовать, чтобы запомнить историю». **Благодаря такому обсуждению ребенок учится образно представлять себе запоминаемый материал, что в дальнейшем очень поможет ему в школе.**

При плохой памяти родителям следует особо внимательно относиться к отбору материала, предлагаемого ребенку для заучивания. Надо постараться минимизировать его объем, добиваясь не дословного запоминания, а общего понимания. В тех случаях, когда все же требуется дословное заучивание, нужно проводить его маленькими порциями, добиваясь полного выучивания каждой такой порции, прежде чем переходить к следующей. Например, заучивая стихотворение, удобно учить его по одному четверостишию (не пытаюсь повторять все стихотворение целиком). Однако перед началом выучивания нужно подробно разобрать с ребенком развитие сюжета, чтобы впоследствии четверостишия не менялись местами.

Как помочь несобранному, неорганизованному ребенку? Что делать, если он ничего не доводит до конца, начинает и бросает, не умеет сосредоточиться, невнимателен?

При описанных жалобах надо учить ребенка планированию своих действий. Оно должно стать обязательным, но коротким этапом, предваряющим каждое действие. «Расскажи, как ты будешь это делать» - подобными предложениями взрослый может побуждать ребенка к планированию. Оно может относиться к конструированию из кубиков (что построить, какой строительный материал для этого понадобится), к убиранию игрушек (что куда убрать, в какой последовательности), к рисованию, изготовлению поделок из бумаги и подручных материалов, - в общем, к любой детской деятельности.

Выделяя отдельный этап планирования как подготовки к действию, взрослый должен следить за тем, чтобы планы были реализованы, чтобы действие не подменялось его планированием. Работа должна доводиться до конца. Для повышения ценности получаемых результатов полезно привлекать к ним внимание окружающих. Покажите другим членам семьи построенное из кубиков сооружение, повесьте на стену сделанную ребенком аппликацию или его рисунок, привлечите к ним внимание пришедших в гости друзей.

Все организационные моменты детской деятельности должны быть доведены до автоматизма. Подобные отдельные автоматизмы позволяют выделить островки упорядоченности в общем хаосе поведения неорганизованного ребенка. С чего начать, какой именно участок детской неорганизованности упорядочить и автоматизировать в первую очередь - приготовление уроков, утренний ритуал сборов в школу или в детский сад, вечернюю уборку игрушек, - это родители решают сами. Только не надо хвататься за все сразу и ожидать немедленных результатов. Каждый отдельный автоматизм нужно тщательно отрабатывать. Ребенок, не владеющий навыками самоорганизации, нуждается сначала в максимальной, а потом - в постепенно убывающей помощи взрослых. Если ему все время трудно выполнять организационные требования, то, следовательно, они завышены: родители торопятся, проявляют неуместное нетерпение.

Для развития организованности и внимания можно предложить и специальные задания, направленные на обучение **анализу образца**, соотнесению его с полученным результатом, **поиску и исправлению ошибок**. Вот, например, задание «Где ошибся Буратино»:

- Мальвина хотела научить Буратино рисовать красивые узоры. Она нарисовала узор и сказала ему: «Нарисуй точно так же». А Буратино все время отвлекался, и у него получалось то правильно, то неправильно. Ну-ка найди, где у Буратино ошибки, и помоги ему их исправить.

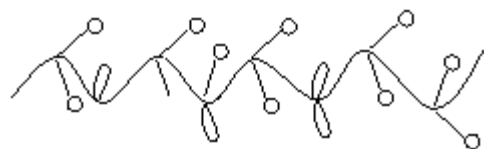
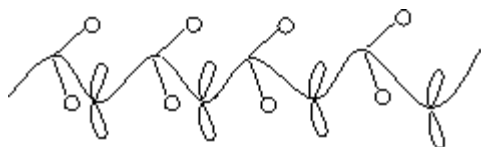
Узоры

могут

выглядеть

примерно

так:



Подобные задания можно давать и на другом материале. Например, в другой раз Мальвина может поручить Буратино сделать постройку из кубиков, или собрать модель из «конструктора», или разложить картинки в определенном порядке (для этого надо иметь два одинаковых набора картинок), или сделать аппликацию. Привычка к проверке и исправлению чужих ошибок впоследствии приведет к способности проверять себя самого, а это - основа внимания к своим действиям.

«Мой ребенок невнимательный», — такую жалобу родители нередко адресуют психологу. И спрашивают следом: «как развить внимание у ребенка?»

Самое главное в этом вопросе — понять, что же именно скрывается за словом «невнимательный», обнаружить подводную часть айсберга под названием «невнимание». Дело в том, что, если поставить в ряд десять «невнимательных» детей, обнаружатся, что каждый из них невнимателен по-своему.

Для начала давайте разберемся, где и в чем проявляется невнимание. Если ребенок страдает им только в школе, то весьма вероятно, это проблема одной конкретно взятой учительницы, с которой, к примеру, не складываются отношения. Или она неинтересно подает материал. Или слишком строго спрашивает. Ребенок огорчен, напряжен или зол — и оттого невнимателен. Выходом будет говорить с учителем, налаживать отношения, возможно, менять класс или школу.

Если ребенок, наоборот, внимателен в школе и невнимателен дома, то, весьма вероятно, он просто расслабляется, будучи не в силах вынести чрезмерного сосредоточения. Говоря простым языком, например, шустрый мальчишка-первоклассник вынужден сидеть на месте и слушать четыре урока подряд. Дома он компенсирует напряжение беготней, суетой, играми и невозможностью взяться за уроки.

Если ребенок невнимателен и в школе, и дома, возможно, он о чем-то переживает, слишком поглощен собственной проблемой, чтоб воспринимать что-то еще. Или его просто не научили организовывать собственную деятельность. В конце концов, есть и совсем серьезный случай — так называемый синдром дефицита внимания, серьезная неврологическая проблема. В этих случаях стоит обратиться к психологу, который поможет распутать именно ваш клубок невнимания.



Ошибки по невнимательности

Обычно с проблемой невнимательности детей родители сталкиваются с поступлением их воспитанников в школу. Ошибки по невнимательности совершают все ученики. И получать плохие отметки в данном случае вдвойне обидно как для самих учеников, так и для их родителей. Ведь ребенок допускает досадные ляпы не потому, что чего-то не знает, а потому, что он просто-напросто невнимателен.

Не стоит по этому поводу ругать ученика и тем более заставлять его по несколько раз переписывать одно и то же. Это не сделает его усидчивым и сосредоточенным. Более того, неприязнь и даже ненависть к учебе - гарантированы. Чтобы преодолеть досадное препятствие на пути ребенка к успеху, нужна длительная и кропотливая работа, но она обязательно даст положительный результат.

Для начала родителям необходимо разобраться в возможных **причинах недостаточного внимания** школьника. Перечислим наиболее распространенные из них.

1. **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.** Дети, имеющие подобный диагноз, отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью. Трудности с организацией их поведения и удержанием внимания, как правило, ярко обнаруживаются задолго до поступления в школу. Ситуация же школьного обучения лишь усугубляет их проблемы.

От родителей таких детей требуется предельное терпение и последовательность в отношениях с ребенком. Они должны осуществлять свою воспитательную практику в тесном контакте с медиками, педагогами и психологами, поскольку дети с синдромом дефицита внимания нуждаются в специальной комплексной коррекционно-развивающей работе.

2. **Хронические соматические заболевания,** болезненность ребенка. Дети, имеющие слабое здоровье, отличаются высокой утомляемостью, низкой работоспособностью. Сниженная функция их внимания может быть обусловлена общим ослаблением организма. Такие дети нуждаются в обязательном соблюдении режима, дозировании нагрузок, отдыхе (желателен дневной сон). При соблюдении этих условий, уменьшающих влияние физических и физиологических ограничений, такие дети могут иметь неплохое внимание.

3. **Индивидуальные особенности нервной системы.** Свойства высшей нервной деятельности влияют на развитие всех свойств внимания: для учащихся с сильной и подвижной нервной системой более характерно внимание устойчивое, хорошо переключаемое и распределяемое. Учащимся с инертной и слабой нервной системой более свойственно неустойчивое, плохо переключаемое и распределяемое внимание. Зная основные особенности нервной системы ребенка, родители могут помочь ему в развитии таких качеств и навыков внимания, которые поддаются тренировке: навыков поддержания внимания, его переключения и распределения.

4. **Переутомление и перегрузки.** Жизнь современного ребенка наполнена множеством обязанностей. Обычно рабочий день школьника не ограничивается рамками собственно учебных занятий, а включает в себя посещение разнообразных кружков, секций, студий и пр. (при этом далеко не все из них ребенок посещает по собственному желанию). Нередко график функционирования школьника расписан с утра до вечера столь плотно, что ученик едва-едва успевает подготовить домашнее задание. Времени на полноценный отдых при этом практически не остается, дети плохо высыпаются. Физические, психологические, информационные перегрузки неизбежно приводят к снижению работоспособности, повышению невнимательности и рассеянности детей.

5. **Возрастные ограничения в развитии внимания.** Внимание детей младшего школьного возраста может быть недостаточно совершенным в силу возрастных особенностей общего психического развития. Внимание в этом возрасте действительно еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо и неустойчиво. Причина этого - недостаточная зрелость нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания, контроль за выполнением

деятельности. Не найти, пожалуй, ни одного младшего школьника, в тетрадях которого время от времени не встречались бы так называемые ошибки "по невнимательности".

На протяжении обучения в начальной школе в развитии внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех его свойств: резко (более чем в 2 раза) увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения.

К 9-10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий. Считается, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребенка.

6. Недостаточная мотивация выполнения деятельности. Хорошо известно, что даже маленький ребенок может проявлять завидную внимательность и сосредоточенность, если занимается тем, что ему очень интересно. И если бы детям можно было делать только то, что им нравится, взрослым бы не приходилось волноваться о развитии детского внимания.

Как правило, речь о невнимательности детей заходит тогда, когда от них требуется выполнение чего-то малопривлекательного, не очень интересного и недостаточно значимого.

Нередко в роли малопривлекательного занятия выступает учебная работа: ребенок, невнимательный на уроках в школе или при выполнении домашних учебных заданий, может со вниманием заниматься тем, что с учебкой не связано (достаточно долго и сосредоточенно играть, смотреть телевизор, заниматься компьютером и пр.). В этих случаях речь может идти о недостаточном развитии у школьника познавательной учебной мотивации, обеспечивающей его полноценное включение в учебную деятельность. Однако учебные занятия, зачастую действительно рутинные и однообразные, далеко не всегда способны сами по себе пробудить и поддержать познавательную активность ребенка.

И тогда на помощь в организации учебной деятельности ребенка и поддержания его внимания к ней приходят другие, непознавательные, мотивы: чувство долга и ответственности, желание получить хорошую отметку, удостоиться похвалы взрослого или избежать наказания и др. Во всех этих случаях речь идет о требовании от ребенка произвольного внимания, т.е. направленности, сосредоточенности на процессе деятельности, осуществляемом сознательно, при помощи волевого усилия.

А теперь перейдем непосредственно к практическим **рекомендациям по тренировке внимания** наших детей:

1. Сознательно заботясь о развитии внимания ребенка, родитель сам должен быть внимательным к ребенку, проявлять искренний интерес к его занятиям, его жизни. Ведь развитию внимания способствует вовлечение ребенка в любую целенаправленную деятельность. Как справедливо отмечают авторы полезной для родителей книжки о внимании школьников О.Ю. Ермолаев, Т.М. Марютина и Т.А. Мешкова: "Мало кто из взрослых задумывается над тем, что, предлагая ребенку искать грибы, собирать на берегу реки камешки, выбирать нужные детали мозаики или конструктора, они тем самым способствуют тренировке внимания".

2. Понаблюдайте, как выполняет ребенок домашние задания. Скорее всего, так: быстренько все написал - и с плеч долой, а на проверку оказывается, что из-за двух-трех "глупых" ошибок преподаватель вынужден ставить оценку ниже, чем заслуживает ученик. Первое, чему нужно научить ребенка, - проверять свою работу. Педагоги уверяют, что на проверку написанного должно тратиться такое же количество времени, как и на выполнение самой работы. Да, это скучно и утомительно, но результат того стоит. Довольно часто ученики говорят: "Я все равно не вижу своих ошибок, зачем же мне тратить зря время?!" Это не повод опускать руки.

Действительно, есть такая особенность, когда "по свежим следам" трудно увидеть описки в своей работе. Значит, написанное нужно отложить, заняться другим предметом, а по прошествии времени вернуться к тому, что делал ранее, и посмотреть на текст как на чужой. Если времени на выжидание нет, например, в школе на диктанте или сочинении, можно использовать другой прием: читать текст задом наперед, то есть сначала последнее слово, потом предпоследнее и так далее. Слова воспринимаются совершенно в новом свете. Однако, чтобы овладеть этим приемом, родителям

придется выступить в роли "тренера". Пусть ребенок напишет под вашу диктовку какой-нибудь не очень сложный текст, а затем проверит то, что сделал, по методике от конца к началу. Старайтесь, чтобы следующий диктант был сложнее предыдущего.

3. Психологами разработано много интересных развивающих игр, описание их можно найти в популярной психологической литературе (см. раздел "Развивающие методики. Внимание."). Мы предлагаем некоторые из игр. Довольно эффективно тренирует внимание собирание картинки из кусочков - пазлов. Или, например, можно выставить на стол 5-6 предметов и попросить малыша несколько секунд посмотреть на них, потом, когда он отвернется, убрать один и спросить, какого предмета не хватает. Кстати, играть можно не только дома, но и на улице. Например, запоминать номера проезжающих машин и складывать числа. Это не только развивает навыки быстрого счета, но и тренирует память. Можно поиграть в детективов. Выбрать "объект наблюдения" и запомнить, во что он был одет, что держал в руках... Эта игра на наблюдательность.

Приведем еще несколько упражнений и заданий, направленных на тренировку различных свойств внимания:

- Развитие концентрации внимания (способности выполнять деятельность сосредоточенно, аккуратно, точно, не допуская досадных "ляпов"). Основной тип упражнений - корректурные задания, в которых ребенку предлагается находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Такие упражнения позволяют ребенку почувствовать, что значит "быть внимательным", и развить состояние внутреннего сосредоточения.

Эта работа должна проводиться ежедневно (по 5 минут в день) в течение 2-4 месяцев. Рекомендуется также использовать задания, требующие выделения признаков предметов и явлений; упражнения, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца (последовательность букв, цифр, геометрических узоров, движений и пр.); прослеживание перепутанных линий, поиск скрытых фигур и др.

- Увеличение объема внимания и кратковременной памяти. Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.

- Тренировка распределения внимания (умение одновременно выполнять несколько дел). Основной принцип упражнений: ребенку предлагается одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий (например, чтение рассказа и подсчет ударов карандаша по столу, выполнение корректурного задания и прослушивание пластинки с записью сказки и т.п.). По окончании упражнения (через 5-10 минут) определяется эффективность выполнения каждого задания.

- Развитие навыка переключения внимания. Для развития этого свойства внимания предлагается, например, выполнение корректурных заданий с чередованием правил вычеркивания букв.

Старайтесь заниматься с ребенком не от случая к случаю, а систематически. Не забывайте интересоваться успехами вашего чада в школе и всегда подчеркивайте, что вы очень цените его старания. Именно труд, а не оценки. А там, глядишь, и хорошим отметкам вместе будете радоваться.