МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Информационно-методическое пособие для медицинских работников и педагогов

Автор-составитель
Т.Р. Низовцева, медицинский психолог
Дизайн и оформление слайдов
Т.А. Винтилова,
Редакция
И.В. Иванова

Поможем сосредоточиться

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Цель занятия

- ознакомить родителей с психологическими и физиологическими особенностями внимания ребенка соответственно возрасту

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Задачи занятия

- Прояснить физиологические особенности внимания как психического процесса;
- Выявить и показать взаимосвязь физиологических аспектов и психологических проявлений (невнимательность);
- Выработать в совместной дискуссии способы развития произвольного внимания

План занятия

- Объявление темы;
- Выяснение запроса родителей и плана занятия;
- Мини лекция «Внимание»;
- Каждая смысловая часть мини лекции может завершаться активной; групповой работой родителей.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Как правило, родители понимают, что хорошее внимание является одним из важнейших условий успешного обучения.

Именно поэтому среди родительских наставлений в начале школьного дня чаще всего можно услышать: «Будь внимательным! Не отвлекайся в школе! Соберись на уроке! Хорошо слушай учителя!»

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Если у ребенка действительно существуют проблемы с развитием внимания, одними требованиями « быть более внимательным » Вам не обойтись.

Для начала родителям необходимо разобраться в возможных причинах недостаточного внимания школьника.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Внимание – это способность выбирать важное для себя и сосредотачивать на нем свое восприятие, мышление, память, воображение и действие.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Легко быть внимательными, когда смотришь интересный фильм либо интересную футбольную игру, но очень трудно быть внимательным, когда надо учить скучный и трудный урок.

Это происходит потому, что в двух этих случаях мы встречаемся с разными видами внимания:

- **непроизвольным** (в случае с интересным фильмом)
- **произвольным** (в случае со скучным уроком)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Виды внимания

Непроизвольное

Его могут привлечь две группы объектов:

Внешние свойства предметов:

- громкие неожиданные звуки
- яркие световые явления
- резкие вкусы, сильные запахи
- что–то новое.

Все, что интересно, а интересно для человека чаще всего то, что связанно с его основными, любимыми занятиями в жизни или с тем делом, которое для него важно.

Не мы обращаем внимание на те или иные объекты, а они завладевают нашим вниманием !!!

Произвольное

оно имеет активный характер связано с сознательно поставленной задачей, с волевым усилием.

факторы произвольного внимания цель, мотив, установка.

Человек как бы говорит себе: «Мне надо быть внимательным, и я заставляю себя быть таковым»

Хозяином произвольного внимания является сама личность.

МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Основные свойства внимания

Направленность - это то, к чему оно чаще всего привлечено.

Объем - это число объектов, которые внимание охватывает одновременно

Концентрация - это сила сосредоточенности человека на объекте своего внимания.

Устойчивость - это длительное удерживание внимания, сопротивляемость утомлению и отвлечению

Распределение - это способность человека удерживать внимание на одной деятельности и при этом некоторое внимание уделять и другой деятельности

Переключение - это сознательное перемещение внимания с одного объекта на другой

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Развитие внимания ребенка -

процесс достаточно длительный, но необходимый для полноценного психического развития.

В этой непростой работе родителям могут пригодиться некоторые специальные упражнения и задания, направленные на тренировку различных свойств внимания.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Развитие концентрации внимания

- **Основной тип упражнений — корректурные задания.** В них 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 образца (последовательность букв, цифр, узоров)
  - прослеживание перепутанных линий, поиск скрытых фигур и др.

Увеличение объема внимания

Упражнения основаны на запоминании

числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд.

По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Тренировка распределения внимания

Основной принцип упражнений:

ребенку предлагается одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий (примерно 5–10 минут)

- чтение рассказа и подсчет ударов карандаша по столу
- выполнение корректурного задания и прослушивание пластинки с записью сказки
- счет предметов и воспроизведение стихотворения….

По окончании упражнения определяется эффективность выполнения каждого задания.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Развитие навыка переключения внимания

Для развития этого свойства внимания предлагается, например, выполнение корректурных заданий с чередованием правил вычеркивания (подчеркивания)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Что такое нарушение внимания?

Обычно, говорят о нарушении отдельных свойств внимания – объема, переключения, концентрации…, но есть другие причины

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью

Как проявляется

- избыточная двигательная активность
- импульсивность
- слабая концентрация
- высокая отвлекаемость

Что делать

От родителей таких детей требуется предельное терпение и последовательность в отношениях с ребенком.

Они должны взаимодействовать в тесном контакте с медиками, педагогами, психологами, поскольку дети с синдромом дефицита внимания нуждаются в специальной комплексной коррекционно-развивающей работе.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Возрастные ограничения в развитии внимания.

Внимание может быть недостаточно совершенным в силу возрастных особенностей общего психического развития. Оно еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо и неустойчиво. Причина этого - недостаточная зрелость нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания и контроль за выполне деятельности.

- 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, распределения.

Считается, что младший школьный возраст (7-10 лет) вляется наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребенка.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Переутомление и перегрузки

- рабочий день школьника не ограничивается учебными занятиями
- посещение разнообразных кружков, секций, студий и пр. (при этом далеко не все из них ребенок посещает по собственному желанию).
- график функционирования школьника расписан с утра до вечера (ученик едва успевает подготовить домашнее задание)
- времени на полноценный отдых практически не остается
- дети плохо высыпаются

Перегрузки:

- физические,
- психологические,
- информационные

неизбежно приводят к **снижению** работоспособности **повышению** невнимательности и рассеянности детей.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Недостаточная мотивация выполнения деятельности

- речь о невнимательности заходит тогда, когда от детей требуется выполнение чего-то малопривлекательного, не интересного

- в роли малопривлекательного занятия выступает учебная работа, она не может пробудить и поддержать познавательную активность ребенка.

- тогда, для поддержания внимания приходят другие, непознавательные, мотивы:

- чувство долга и ответственности
- желание получить хорошую отметку
- удостоиться похвалы взрослого
- избежать наказания

- повышение внимательности школьника напрямую связано с

- развитием его познавательной активности
- интереса к интеллектуальной деятельности
- развитием мотивационной сферы
- развитием волевых качеств

Решение этих непростых воспитательных задач требует от родителей достаточного времени и немалых усилий.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Индивидуальные особенности нервной системы

Свойства высшей нервной деятельности влияют на развитие всех свойств внимания.

Зная основные особенности нервной системы ребенка, родители могут помочь ему в развитии определенных качеств и навыков внимания, которые поддаются тренировке: навыков поддержания внимания, его переключения и распределения.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Для развития внимания придуманы разнообразные игры и упражнения.

Основное условие, которое необходимо соблюдать родителям в ходе проведения такой работы, состоит в том, что занятия с ребенком должны носить систематический характер.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Самое главное в таких занятиях — заинтересованность взрослых, их внимание к самому ребенку, его успехам и достижениям.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Комплекс занятий для развития внимания

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

"Запретное слово"

Игра для развития произвольного внимания и находчивости. Для нее не требуется никакого материала, поскольку она словесная. Суть ее состоит в следующем: ведущий задает вопросы, а игрок отвечает. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить одно запретное слово, о котором вы заранее договариваетесь, например, слово "нет ". Предупредите ребенка, что нужно быть предельно внимательным, так как вы постараетесь его подловить.

После этого можно начать задавать вопросы.

- «Ты спишь в ванной?»
- «Снег черный?"
- "Ты умеешь летать? " и т. п.

Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры. Ошибкой считается, если названо запретное слово или на вопрос не дан ответ. Как только ребенок ошибается, вы меняетесь с ним ролями, он задает вопросы, вы – отвечаете. В этой игре выигрывает тот, кто правильно отвечает на большее количество вопросов.

"Запрещенное движение"

Игра для развития произвольного внимания.
Ребенок повторяет за взрослым все движения кроме одного "запрещенного"

- **прыжка**
- **хлопка**
- **наклона…..**

Взрослый следит за правильностью выполнения движений.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

"Разведчик"

Начните игру из какой-нибудь комнаты, со слов (в зависимости от возраста):

"Белочка спрятала в лесу орешек, а теперь не может его найти (герой из мультика, сказки должен найти…) Помоги белочке (ему)."

Ребенок ищет орешек (любой предмет, спрятанный в комнате) по следам, оставленным неосторожной белочкой (героем):

- дорожка из ниточки
- стрелка нарисованная на бумаге
- необычно поставленные предметы….

Постепенно белочка (герой) становится все осторожней (сложнее комбинации) , а ребенок все наблюдательней (необходимо искать «метки»).

"Секретное письмо"

Обыграйте тему «секретного агента»

Начертите в воздухе контуры

- геометрической фигуры
- цифру
- букву
- слово
- контур рисунка

Пусть ребенок попытается угадать, что написал секретный агент «прозрачными красками на прозрачной бумаге".

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

"Наблюдатель".

Можно играть дома или на прогулке.

Сядьте с ребенком перед окном (на скамейку). Отыщите какой-нибудь неподвижный предмет и предложите ребенку угадать, что такое вы увидели и загадали («небольшое, зеленое, квадратной формы….песочница").

Ребенок должен отыскать этот предмет. Задание усложняется с помощью большего количества различных признаков предмета.

Можно играть и так: "Быстро назови 5 круглых (красных, твердых и гладких) предметов в комнате".

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

"Архитектор"

Вы - архитектор, ребенок - строитель.

У обоих одинаковое число кубиков разных видов.

Архитектор показывает с помощью своих кубиков, какое сооружение надо построить

- лесенку
- арку
- домик…

Строитель повторяет задание.

Главное правильность выполнения задания.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

"Волшебное слово".

Сначала следует договориться, какие же слова считать «волшебными»

«Волшебными» могут быть:

- слова на букву «М» (на любую другую букву)
- обозначающие птиц,
- домашних животных
- сказочных героев…..

Вы рассказывает историю или произносите подряд любые слова.

При произнесении «волшебных слов» ребенок должен подать сигнал: стукнуть ладонью по столу (поднять руку вверх, встать ….).

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

" Шерлок Холмс "

Игра на развитие наблюдательности.

Игрок, который выполняет роль Шерлока Холмса, внимательно рассматривает внешний вид своего партнера и отворачивается (выходит из комнаты). Партнер меняет некоторые детали своего внешнего вида и предлагает "сыщику " угадать, что он изменил.

Предметом игры может быть не только внешний вид партнера, но и расположение предметов в комнате, мелкие детали на рисунке и многое другое.

Сложность игры зависит от количества изменяемых элементов. Лучше начать с 3-4 изменений и постепенно их увеличивать.

" Дверная скважина "

Для игры необходимо подготовить небольшую яркую и подробную картинку и лист бумаги, примерно вчетверо превосходящий по площади размер картинки. В середине этого листа вырезается отверстие в форме дверной скважины. Играть лучше всего группой в 4-5 человек. Ведущий прикрывает картинку этим листом и кладет ее перед играющими.

Рассматривать картинку можно только через отверстие, постепенно передвигая верхний лист, но не поднимая его. Все рассматривают ее одновременно, но каждый водит лист в течение минуты. Затем ведущий предлагает, чтобы кто-нибудь рассказал, что изображено на картинке, остальные исправляют и дополняют его.

В заключение игры картинка открывается, и ведущий объявляет победителя, который рассказал наиболее правильно и подробно. Он и сменяет ведущего.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

«Бабушка укладывает в свой чемодан»

Играть можно и вдвоем с ребенком, но лучше - компанией из 3-4-5 человек.

Взрослый начинает рассказ:

- "Бабушка укладывает в свои чемодан... расческу",

следующий игрок должен повторить уже сказанное, добавив следующий предмет:

- "Бабушка укладывает в свой чемодан расческу и тапочки" и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока ряд не становится таким длинным, что его уже нельзя воспроизвести. У детей это может быть 18-20 предметов.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Несколько подсказок

- Возьмите на себя руководство вниманием ребенка, вовлекайте его в разные виды деятельности, освещая их привлекательные стороны.
- Придумывайте, находите новые, оригинальные средства организации детского внимания (помните, что наиболее привлекательно для ребенка то, что наглядно, эмоционально, неожиданно).
- Давая задание, помните, что ваша инструкция должна быть доброжелательной, конкретной, пошаговой, понятной, исчерпывающей.
- Берегите внимание детей. Если ребенок занят, не следует его отвлекать, давая новые задания.
- Если вы хотите, чтобы ребенок был внимателен при выполнении заданий, позаботьтесь о хорошем физическом самочувствии и его настроении.
- Создайте в комнате, где он занимается, тишину, по возможности сократите количество отвлекающих факторов: громких звуков, эмоциональной речи, журналов и книг, движущихся объектов.

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые взрослые!

Мне бы очень хотелось, что бы Вы прежде чем требовать от детей быть внимательным сами обратили внимание на их проблемы!

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ