

## Развитие внимания у детей

*Педагог-психолог отделения ППК  
МБУ ДО «Центр ППСС»  
Балабан Софья Евгеньевна*

Одной из частых жалоб родителей, которые обращаются за консультацией к педагогу-психологу ПМПК, является невнимательность ребенка. Эта проблема волнует родителей детей всех возрастов. На невнимательность в образовательной деятельности всегда сетуют и педагоги. Нарушения внимания также диагностируются у большого количества детей, обратившихся на психолого-медико-педагогическую комиссию.

Почему же так важно внимание и его особенности при обследовании ребенка?

Этот процесс оказывает влияние на все остальные психические функции. Реализация любой деятельности непосредственно зависит от уровня внимания. При нарушениях различных аспектов внимания не смогут адекватно работать и память, и мышление, и восприятие.

Что же такое внимание?

**Внимание** — избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных.

Поговорим об основных особенностях и характеристиках типов внимания.

1. Непроизвольное внимание – сосредоточенность сознания на объекте в силу особенностей этого объекта. Возникает под воздействием неожиданности, силы, новизны, контрастности стимула. Именно на эти особенности стоит ориентироваться, если учитель или другой специалист, работающий с детьми, хочет, чтобы внимание ребенка было направлено на него.

2. Произвольное внимание требует волевого усилия. Для удержания внимания на объекте, а также при переключении внимания с объекта на объект необходимо прилагать определенные усилия.

В каждом возрастном периоде ребенок способен непрерывно удерживать произвольное внимание на деятельности или объекте определенное время.

В 3-4 года – 5-10 минут, в 5-6 лет – 10-15 минут, в 7-9 лет – 20-30 минут, 10-13 лет – 30-40 минут, старше 14 лет – более 40 минут.

Чаще всего преобладает непроизвольное внимание, а проблемы бывают именно в произвольном компоненте этой функции.

3. Послепроизвольное внимание возникает после определенных волевых усилий, но когда человек сильно увлекается чем-то, то начинает легко сосредоточиваться на этом.

Основная функция внимания – **избирательность**, то есть способность выделить из множества стимулов только значимый в данный момент, и игнорировать побочные стимулы. Приведем простой пример: ребенок должен уметь сосредотачиваться на том, что говорит учитель, а не на том, как поет птичка за окном или шуршит сосед.

Следующая функция – **целенаправленность**, то есть сохранение фокуса внимания на предмете деятельности столько, сколько необходимо для достижения цели. Вернемся к примеру со школьником: ребенок должен слушать учителя в течение всего урока, а не первые пять минут.

Еще одна важная функция – **регуляция деятельности**. Ребенок должен слушать именно учителя, а не соседа по парте.

Благодаря этим функциям внимания наше сознание направляется на определенный объект.

Как же формировать, развивать/тренировать внимание?

Для ответа на этот вопрос необходимо понимать, какие есть свойства внимания, так как работать надо именно с ними.

Концентрация внимания – это сосредоточенность на определенном объекте. Выделение значимого объекта из всех стимулов или общего фона.

Устойчивость внимания – способность длительное время поддерживать высокий уровень концентрации внимания.

Объем внимания - количество объектов, которые могут одновременно находиться в фокусе внимания.

Распределение внимания – способность удерживать в фокусе внимания несколько разных объектов, выполнять несколько действий одновременно.

Переключение внимания – сознательное и целенаправленное переключение внимания с одного объекта на другой.

Все свойства внимания можно и нужно тренировать и развивать. Для этого следует использовать разные ресурсы: как в бытовой сфере, так и в рамках специально организованной психолого-педагогической помощи.

*Развитию концентрации внимания способствуют:*

- занятия спортом, в частности, такими его видами, как: бадминтоном, теннисом, стрельбой в тире;
- занятия жонглированием;
- занятия на балансировочных досках;
- психологическая игра/упражнение на бланке «Лабиринты». Пример «Лабиринта» для детей 6-7 лет представлен в Приложении 1.

*Развитию устойчивости внимания способствуют такие виды деятельности, как:*

- чередование умственной и физической нагрузки;
- режим питания и сна;
- задание/ упражнение на бланке «Корректирующая проба». Пример бланка «Корректирующей пробы» для детей 6-7 лет представлен в Приложении 2, которое можно заменить или сочетать с любой страницей книги с соответствующим возрасту ребенка размером шрифта, то есть ребенок может выполнять не

только задания на бланках, но и искать заданные вами буквы в тексте и, например, обводить их или подчеркивать.

*Развитию распределения внимания способствуют:*

- занятия командными видами спорта (волейбол, футбол и др.), а также танцами и скалолазанием;
- настольные игры (настольный теннис), шахматы.

*Развитию переключения внимания способствуют такие виды активности, как:*

- рисование;
- игры в «Классики», «Резиночки»
- складывание мозаики; картин из пазлов;
- задания из батареи Д.Векслера, «Кубики Кооса», «Сложение картин», «Сложи узор». Пример игры «Сложи узор» представлен в приложении 3.

Очень часто родители на консультациях спрашивают про конкретные игры для развития внимания дома.

Приведу перечень таких игр:

1. «Большая стирка» 4+
2. «Матрешкино» 4+
3. «Живые картинки» 4+
4. «Brain box сундучок знаний» 4+
5. «Бюро находок» 5+
6. «Барабашка» 6+
7. «Доббль» 6+(в Приложении 4 рассмотрим подробнее игру)
8. «Loopasy» 8+
9. «Экспресс мороженое» 6+
10. «Сумасшедший лабиринт» 7+
11. «Кортекс» 6+
12. «Скоростные колпачки» 6+
13. «Скоростные цвета» 5+
14. «Руки вверх» 6+

Для детей с нарушением внимания очень важно ежедневно тренировать этот навык в разных видах деятельности.

Не менее важным для родителей должен быть акцент на режиме дня и отдыха, на возможности организации смены видов деятельности и активности ребёнка, а также отсутствия временного лимита и возможности для снятия напряжения, накопленного в течение дня, что особенно важно для нормального спокойного отдыха и полноценного сна.

Поскольку процесс коррекции/развития внимания у ребенка достаточно длительный и трудоёмкий, требует системного подхода, родителям при наличии проблем с этой функцией следует обращаться за консультацией и помощью к специалисту-психологу, и результат оправдает ваши ожидания.

### Список литературы для родителей:

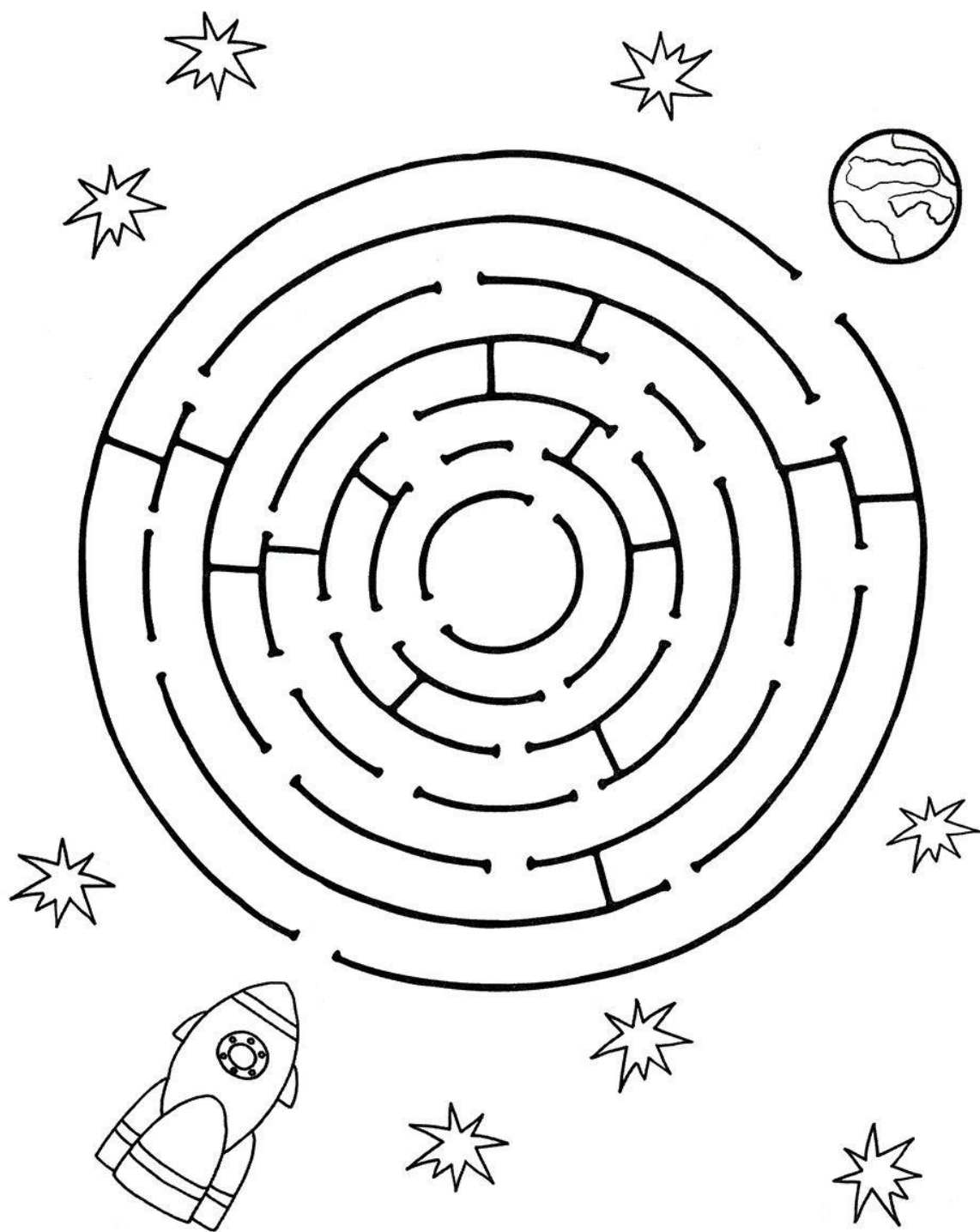
1. Мурашова Е.В. «Дети-тюфяки и дети-катастрофы», Самокат, 2020.
2. Нодельсон С.Е. «СДВГ. Синдром дефицита внимания и гиперактивности. Семейная болезнь», Бахрам-М, 2021.
3. Хэлловэлл Э., Рэйти Дж. «Почему я отвлекаюсь. Как распознать синдром дефицита внимания у взрослых и детей и что с ним делать», Манн, Иванов и Фербер, 2017.
4. Цветков А.В. «Гиперактивный ребенок: нейропедагогика саморегуляции», Спорт и культура, 2017.

### Интернет-ресурсы для родителей:

1. <https://www.sdvг-deti.com>
2. <https://www.msmanuals.com/ru-ru/профессиональный/педиатрия/расстройства-обучения-и-психического-развития/синдром-дефицита-внимания-с-гиперактивностью-сдв-сдвг>
3. <https://adhd-kids.narod.ru>

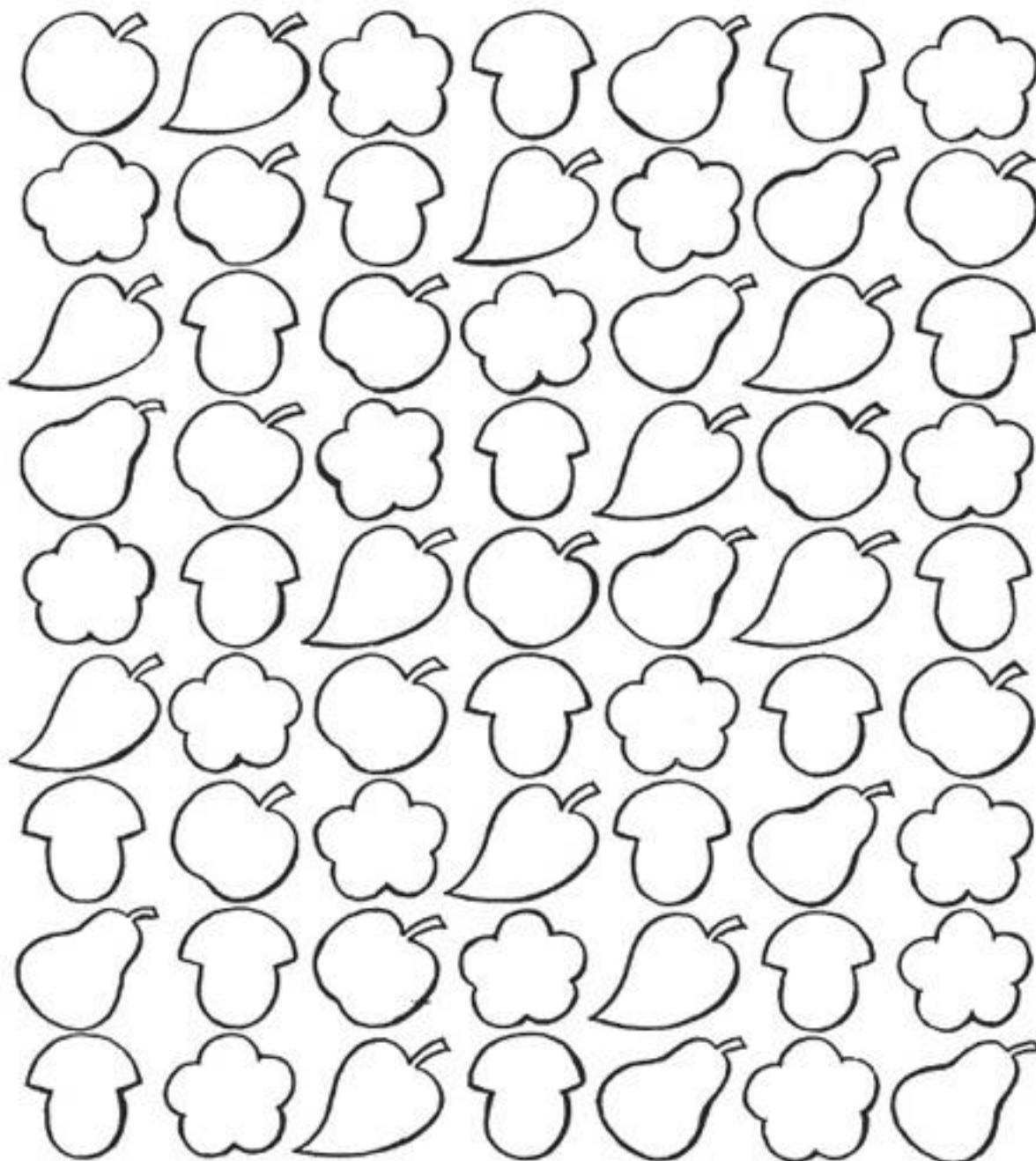
«Лабиринт» для детей 6-7 лет

Инструкция: «Помоги космонавтам добраться до планеты».



«Корректирующая проба» (детский вариант 6-7 лет)

Инструкция: «Расставь знаки, как показано в образце»



«Сложи узор» из серии «Кубики Кооса» (детский вариант)

Инструкция: «Сложи узор из кубиков как на картинке»

