



Внимание на... внимание!



— Мальчик у вас хороший, но невнимательный, — часто жалуется учительница родителям второклассника Стёпы. — То дневник забудет, то букву в слове пропустит. На уроках часто отвлекается, не может сосредоточиться на задании, постоянно переспрашивает...

Мама и сама знает проблему своего ребёнка. Сколько раз вечером на вопрос: “Что вам на сегодня задали?” Стёпа только пожимал плечами — опять прослушал домашние задания. Приходилось самой звонить по телефону одноклассникам сына и всё узнавать. Сядут за уроки — тут же сыплются ошибки: пропуски букв, их перестановки в словах, дублирование, неправильное списывание условия задач, ошибки при выполнении простейших арифметических действий, с которыми мальчик прекрасно

знаком. Недостатки внимания обнаруживались и во время чтения: Стёпа нередко подменял слова, неправильно читал их окончания и т. д.

Вместе с тем по утрам ребёнок собирается в школу с хорошим настроением. Ему нравится учительница, ребята в классе. Он с удовольствием берётся за выполнение любого задания. И вроде мальчик способный, только вот невнимательный, несобранный...

К сожалению, неустойчивость внимания у учеников начальной школы — распространённая беда. Но с ней можно справиться, если взрослые начнут активно помогать ребёнку.



Залог успеха

Внимание — это важнейшее качество, которое характеризует процесс отбора нужной информации и отбрасывания лишней. Дело в том, что в человеческий мозг каждую секунду поступают тысячи сигналов из внешнего мира. Если бы не существовало внимания (своеобразного фильтра), то наш мозг не избежал бы перегрузки.

Не обращать внимание на то, что делаешь, можно только тогда, когда это действие совершается “на автомате”. Например, взрослому не нужно думать, как держать ручку и как писать определённую букву. Он сконцентрирован на сути того, что пишет. А вот ученику 1—3 классов при письме внимание просто необходимо! Зато во время обеда можно и расслабиться: способность держать ложку и умение попасть ею в рот у ребёнка уже отработаны.

Специалисты разделяют внимание на **непроизвольное** (ребёнок обернулся, услышав резкий звук, или засмотрелся на красивую картинку) и **произвольное** (ученик выполняет домашнее задание).

Если то, чем ребёнок занимается, ему интересно, то произвольное внимание через некоторое время перейдёт в так называемое **послепроизвольное**.

По своим характеристикам оно напоминает непроизвольное. Например: в школе задали прочитать две главы сказки “Буратино”. Ребёнок приступил к чтению, потому что на следующий день учитель будет об этом спрашивать. Здесь речь идёт о произвольном внимании. Но через некоторое время содержание книги его так захватило, что он прочёл гораздо больше, не заметив, как пролетело время. В этом случае внимание стало послепроизвольным.

Для успешного обучения в школе важно, чтобы такая трансформация внимания происходила как можно чаще в любой деятельности. Личный интерес — залог успеха.

Различают несколько свойств внимания: **устойчивость, сосредоточенность, объём, избирательность, распределение, переключение**. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребёнка.

► Если ребёнку трудно долго сохранять внимание, не отвлекаясь и не ослабляя его, значит, у него наблюдается недостаточная концентрация и устойчивость внимания.

► Невозможность сконцентрироваться одновременно на нескольких предметах и удерживать их в уме свидетельствует о маленьком объёме внимания.

► Невозможность сконцентрироваться именно на той части материала, которая необходима для решения поставленной задачи, говорит о недостаточной избирательности внимания.



► Неумение эффективно (без ошибок) выполнять одновременно несколько дел — следствие плохо развитой способности распределения внимания.

► Плохо развитое переключение внимания проявляется в том, что ребёнку трудно переключаться с одного вида деятельности на другой. Например, родители сначала проверили, как сын сделал домашнее задание по математике, а потом приступили к проверке белорусского языка. Ребёнок допустит много ошибок, даже если будет знать правильные ответы, ведь ему тяжело быстро переключиться с одного вида заданий (математических) на другой (по белорусскому языку).



Особенности возраста

В младшем школьном возрасте преобладает непроизвольное внимание. Дети увлечены лишь тем, что привлекает их, и из предложенного материала запоминают не самое главное, а самое интересное. Скучную и однообразную работу (например, просто выводить крючки в тетради) дети выполняют совсем недолго. Вот почему так важно заинтересовать их каждой деятельностью, а в 1 классе не бояться превратить любое дело в увлекательную игру.

Однако с возрастом интенсивно развиваются все свойства внимания, увеличивается его объём. Устойчивость внимания также повышается, но только к концу 4 класса дети способны не отвлекаясь достаточно долго действовать по намеченному плану. Постепенно внимание из непроизвольного превращается в произвольное. Это очень помогает ребёнку в учёбе.



Внимательно... поиграем!

Обучение и развитие могут быть не скучными, а очень даже интересными. Например, для развития внимания можно играть с детьми в определённые игры.

“Барыня, или Вы поедете на бал?”

Ведущий обращается к игрокам: “Вам барыня прислала сто рублей и сто копеек и наказала не смеяться, не улыбаться, губки “бантиком” не делать, “да” и “нет” не говорить, чёрный с белым не носить. Вы поедете на бал?” Последний вопрос обращён уже к конкретному игроку. Задача участников — как можно быстрее отвечать на вопросы ведущего без использования слов “да” и “нет” и упоминания чёрных и белых вещей. Например:

- Вы поедете на бал?
- Конечно.
- Вы будете там одна?
- В компании.
- На вас будет бальное платье?
- Разумеется.
- Красивое, ярко-красное с белым кружевом?
- Именно такое!

В этом примере игрок допустил ошибку: он согласился “надеть” платье с белым кружевом (по условиям игры “чёрный с белым не носить”). Он выбывает из игры (если игроков много) или меняется ролями с ведущим (если играли вдвоём).

Тема “запрета” прослеживается во многих играх на развитие внимания.



“Запретное действие”

Ведущий перед началом игры становится лицом к остальным игрокам и показывает одно действие или движение, которое нельзя повторять. Например, нельзя приседать. После этого (лучше под музыку) он показывает игрокам одно за другим различные движения. Участники повторяют их все, кроме запрещённого. Кто ошибся, выходит из игры.

Начинать нужно медленно, затем ускоряться и всё чаще показывать запретное действие.

“Что изменилось?”

Эта игра полезна для развития не только внимания, но и кратковременной зрительной памяти. Ведущий раскладывает на столе 10—15 мелких предметов (карандаши, закладки, спички и т. п.). Первому игроку предлагают в течение 30 секунд посмотреть на стол, а затем отвернуться. За короткое время ведущий меняет расположение нескольких предметов (возможно, что-то убирает или добавляет, но изменений должно быть не более 5—6). Игроку снова даётся 30 секунд, чтобы осмотреть вещи и рассказать, что изменилось.

За каждый правильный ответ игрок получает 1 балл. За каждую ошибку — теряет 1 балл. В конце игры подводятся итоги: побеждает тот, у кого больше всего баллов.

“Найди ошибку”

Отличным тренингом для внимания станет “путаница” — картинки с ошибками, которые часто публикуются в детских журналах. Можно и самим нарисовать “путаницу”. Задача ребёнка — как можно быстрее найти ошибку.

Можно искать ошибки не в рисунках, а в рассказе взрослого. Например: “Однажды в январе поехал мальчик Коля в деревню к бабушке. Зашёл в дом и видит: петух спит в уголке на коврике, по двору бродят коза, корова, индюшонок с индейцем. Рядом два зайца на поводке пасутся, манную кашу доедают. “Сходи, внучок, на речку, искупайся. Сегодня как раз день Нептуна! — говорит бабушка. — А я пока пойду сливы прополою и посмотрю, поспела ли морковка. Будет тебе к ужину борщ!”



“Рисунок в рисунке”

Сосредоточенность внимания отлично протестируют картинки, на которых что-то “спрятано” (так называемые картинки-иллюзии).

Посмотрите внимательно на эту картинку и отыщите 10 лиц.





Память младших школьников

Память — способность к сохранению и воспроизведению прошлого опыта и любой информации о внешнем мире и внутреннем состоянии организма.

Как и внимание, память бывает **непроизвольной** и **произвольной**.

Пока ребёнок не ходил в школу, потребности специально что-то заучивать или запоминать большие объёмы информации у него не возникало. А значит, в этом случае развивалась и использовалась лишь непроизвольная память (по принципу “запоминаю только то, что интересно, что привлекло внимание и вызвало интерес”).

Однако первокласснику необходима произвольная память, чтобы запомнить, как зовут его первую учительницу, где находится его класс и что нужно принести в школу на следующий день.

Затем идут домашние задания — выучить стихотворение, чуть позже — правила, таблицу умножения и многое другое. Ученики 1—2 классов, как правило, очень стараются выполнить заданное, но ещё не знают, как сделать это правильно. Стихотворение малыш может прочесть много раз подряд, и ему уже кажется, что он его знает, но... Он закрывает книгу и идёт в школу. И уже у доски вдруг понимает, что стихотворения совершенно не помнит.

Именно поэтому так необходимо участие родителей при подготовке домашних заданий детьми этого возраста.

По длительности сохранения материала выделяют **кратковременную** (несколько минут или часов) и **долговременную** (дни, месяцы и годы) память. В какой из них останется выученный ребёнком материал не в последнюю очередь зависит от установки — запоминать до момента, пока спросят, или на всю жизнь. И ребёнку, и взрослому интереснее и лег-

че запомнить то, что ему пригодится в ближайшее время.

Любопытно, что именно информация, усвоенная в детстве, лучше всего вспоминается в старости (за примером далеко ходить не надо: попробуйте воспроизвести стихотворение “Буря мглою небо кроет...”). А вот информация, которую мы запомнили, но не используем, довольно быстро прячется в глубинах памяти,

так что при необходимости её бывает очень сложно оттуда извлечь.

У младших школьников в учебной деятельности преобладает **механическая** память, при которой запоминание вызывается многократным повторением одного и того же материала слово в слово. Чтобы помочь ребёнку лучше запомнить что-то, почаще обращайтесь к **образной памяти**. Для этого вместе представляйте или рисуйте на бумаге то, что написано в тексте. Можно вместе с ребёнком делить текст на части по смыслу, выделять главное и рассказывать об этом своими словами.

В день — по четверостишию!

И детям, и взрослым для развития памяти полезно учить стихи наизусть. Начинать можно с простых и интересных ребёнку четверостиший и постепенно переходить к более сложным и длинным стихотворениям.

А чтобы работала не только механическая память, но и образная (а заодно развивалось воображение), представляйте вместе с ребёнком “в красках” всё то, о чём говорится в произведении. Если ребёнку эта идея нравится, можно даже рисовать собственные иллюстрации к каждому новому стишку — через некоторое время соберёте собственную книжку.

Не забывайте периодически возвращаться к изученному, повторяйте стихи раз в неделю, в месяц, вспоминайте через год.

Тренировать память тоже можно и нужно через игру.



Игра “Снежный ком”

Игроки становятся в круг, чтобы каждый хорошо видел остальных участников. Ведущий объявляет тему игры (например, “Ягоды и фрукты”). Первый участник называет нужное слово, например “яблоко”. Второй повторяет слово первого участника и добавляет к нему своё: “Яблоко, банан”. Третий повторяет слова предыдущих двух участников и снова добавляет своё: “Яблоко, банан, малина”. И так по кругу. Игрок, который назвал неподходящее слово или не смог восстановить всю цепочку, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник. Если слова на заданную тему закончатся до того, как выявится победитель, можно объявить новую тему.

“Запомни слова (картинки)”

Взрослый показывает ребёнку 10 картинок (на каждую отводится 1—2 секунды) с изображением знакомых ему предметов. В одном из вариантов ребёнку говорят: “Сейчас я покажу тебе картинки, а ты постарайся запомнить их все”, а в другом — просто предлагают посмотреть картинки. Через 1 минуту ребёнка просят назвать картинки, которые он запомнил. Порядок не важен.

В первом случае мы получим информацию о произвольной памяти (т. к. ребёнок сознательно старался запомнить картинки), а во втором — о произвольной (т. к. такой задачи перед ребёнком не ставилось).

Взрослый также может назвать ребёнку 10 слов (интервал между ними 1—2 секунды), а через минуту попросить назвать запомнившиеся слова.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Перелётная птица со стремительным полётом, зимует в Африке и южной Индии. 3. Низкая температура воздуха. 10. Маленькая перелётная птица с серовато-бурым оперением, отличающаяся красивым пением. 11. Небольшая перелётная болотная птица с длинным узким хохолком.

12. Нивы сжаты, рощи голы,
От воды ... и сырость. (С. А. Есенин)

14. Крупная перелётная птица с вытянутым прямым клювом и длинными ногами. 16. Быстро тает октябрьский ... — не привяжешь за плетень.

19. Вянет и желтеет
Травка на лугах,
Только зеленеет
... на полях. (А. Н. Плещеев)

20. Автор картин “Золотая осень”, “Осенний день”.

“Правильный порядок”

5—6 человек выстраиваются в ряд в произвольном порядке. Ребёнок на 30—40 секунд поворачивается к ним лицом и старается запомнить последовательность участников. Затем отворачивается и называет по памяти, кто за кем стоит.

Эту игру можно проводить не с людьми, а с предметами (игрушками, посудой и т. п.).

“Назови пару”

И ещё одна эффективная игра на развитие и памяти, и внимания.

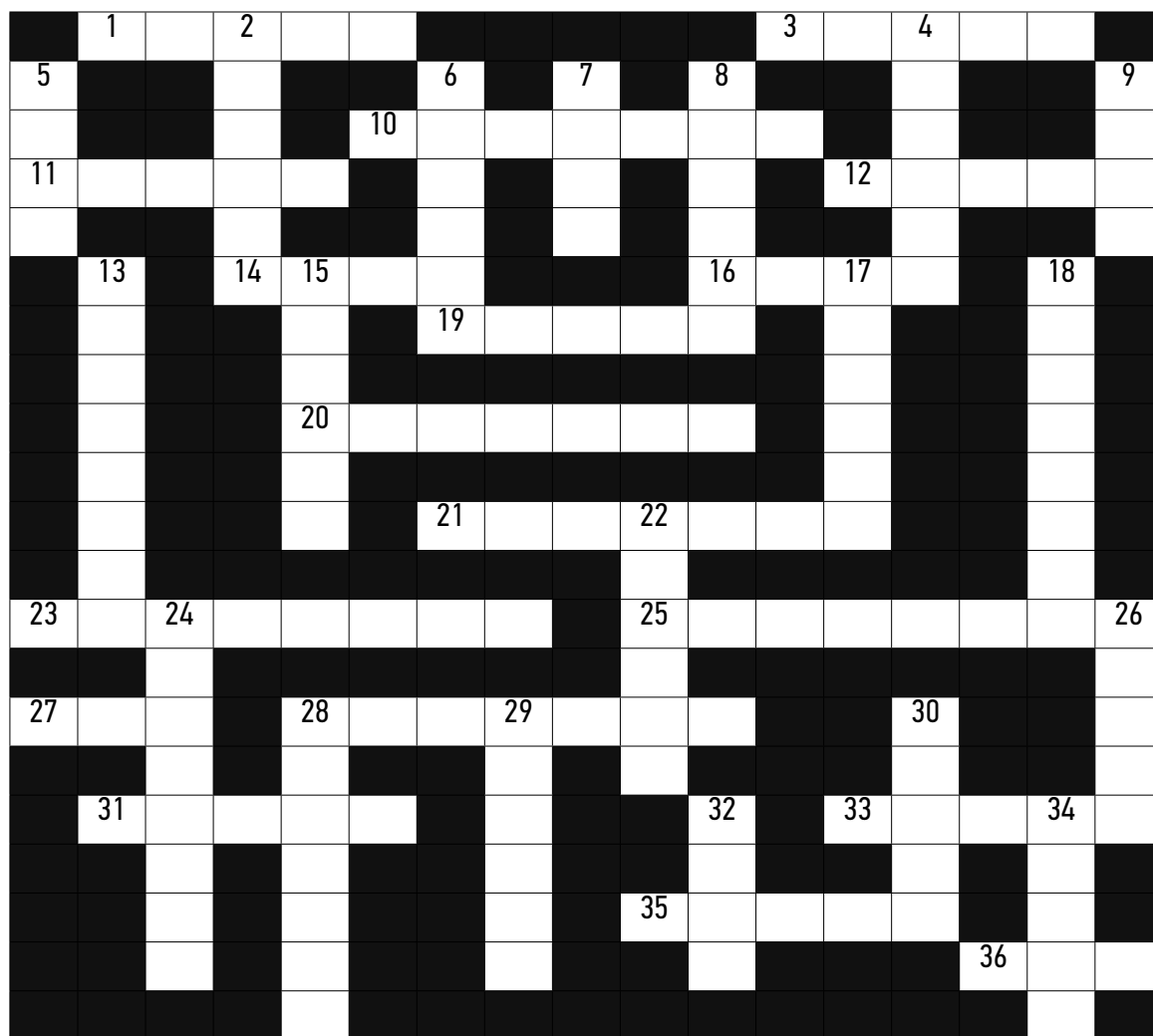
Подготовьте 7—8 предметов (книга, ручка, игрушка и т. д.). Взрослый говорит ребёнку: “Сейчас я покажу тебе предмет и назову его отсутствующую пару. Ты должен запомнить эту пару”. Затем показывает книгу и говорит: “Книга — тетрадь”. После показывает ручку и говорит: “Ручка — карандаш”. И т. д.

После того, как все предметы будут показаны и названы, взрослый снова показывает предметы, но уже в другом порядке и не называя их. А ребёнок должен назвать их пару. Например, взрослый показывает ручку, а ребёнок говорит: “Карандаш”. И т. д.

Усложним игру: можно в паре называть предмет, который никак не связан с демонстрируемым (показывать игрушечную лошадь и говорить: “Лошадь — библиотека”. Или: “Спичка — опера”).

*Ольга МОИСЕЕНКО,
психолог*

21. ... уж наступил — уж роца отряхает
Последние листы с нагих своих ветвей.
(А. С. Пушкин)
23. Первый осенний месяц. 25. Опадание листьев осенью.
27. Заунывный ветер гонит
Стаю туч на край небес.
Ель надломленная стонет,
Глухо шепчет тёмный (Н. А. Некрасов)
28. ... стелется по растениям — к теплу.
31. Лес, точно ... расписной,
Лиловый, золотой, багряный. (И. А. Бунин)
33. Славная ...! Здоровый, ядрёный
Воздух усталые силы бодрит. (Н. А. Некрасов)
35. Дерево с редкими листьями, плоды-крылатки которого созревают в сентябре — октябре. 36. Дерево, листья которого перед листопадом окрашиваются в светло-жёлтый цвет или буреют, а опадают раньше, чем у многих других древесных пород.



ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. В сентябре одна ягода, да и та — горькая
4. Пустее воздух, птиц не слышно боле,
Но далеко ещё до первых зимних бурь,
И льётся чистая и тёплая ...
На отдыхающее поле. (Ф. И. Тютчев)
5. ... небо кроет,
Солнце не блестит,
Ветер в поле воет,
Дождик моросит. (А. Н. Плещеев)
6. Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и в ... одетые леса. (А. С. Пушкин)
7. Унылая ...! Очей очарованье! (А. С. Пушкин)
8. Водоплавающая перелётная птица с белым оперением, с длинной, красиво изогнутой шеей и плавными движениями. 9. Готовь ... с весны, а колёса с осени. 13. В осеннее ... семь погод на дворе: сеет, веет, крутит, мутит, ревет, сверху льёт и снизу метёт. 15. Лесная певчая перелётная птица, зимует в тропиках Азии и Африки к югу от Сахары.
17. Гусей крикливых караван
Тянулся к югу: приближалась
Довольно скучная пора:
Стоял ... уж у двора. (А. С. Пушкин)
18. Поспевает ...,
Стали дни холоднее,
И от птичьего крика
В сердце стало грустнее. (К. Д. Бальмонт)
22. Дерево, осенние сорта которого — анис, антоновка, восход. 24. Автор картины "Осенний пейзаж". 26. Осенний ... мелко сеется, да долго тянется.
28. Автор строк:
Скучная картина!
Тучи без конца,
Дождик так и льётся,
Лужи у крыльца.
29. Автор строк:
Есть в осени первоначальной
Короткая, но дивная пора —
Весь день стоит как бы хрустальный,
И лучезарны вечера.
30. П. И. Чайковский. Октябрь. Осенняя
32. В сентябре и ... на дереве не держится. 34. Яркая осенняя "одежда" деревьев.

Придумала Галина ЖУРАВЛЁВА

Тест “Внимательный — невнимательный”

Есть люди, которые всегда начеку, ничто их не может удивить, озадачить, поставить в тупик. Противоположность им люди рассеянные и невнимательные, которые теряются в простейших ситуациях.

Предлагаем небольшой тест на внимательность. Ответь “да” или “нет” на следующие вопросы:

1. Часто ли в играх ты проигрываешь из-за невнимательности?
2. Часто ли твоим друзьям и знакомым удаётся разыграть тебя?
3. Умеешь ли ты заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чём говорят вокруг тебя?
4. Ты когда-нибудь находил на улице деньги или ключи?
5. Ты внимательно смотришь по сторонам, когда переходишь улицу?
6. Можешь ли вспомнить в деталях фильм, который посмотрел два дня назад?
7. Раздражает ли тебя, когда родители отрывают тебя от чтения книги, просмотра телепередачи или какого-либо иного занятия?
8. Когда ты в магазине самостоятельно делаешь покупки, проверяешь ли сдачу сразу у кассы?
9. Ты быстро находишь в квартире нужную вещь?
10. Если тебя внезапно кто-то окликнет на улице, ты вздрагиваешь?
11. Бывает ли, что ты одного человека принимаешь за другого?
12. Ты пропускал в транспорте нужную остановку, заболтавшись с другом (подругой)?
13. Можешь ли ты сходу назвать даты рождения родителей, близких?
14. Легко ли ты пробуждаешься ото сна?
15. Ты сможешь самостоятельно найти дорогу во внешкольный центр (кинотеатр, магазин), где ты был всего один раз с родителями?



По одному очку оцени ответы “да” на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы “нет” на вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

11 очков и более. Ты удивительно внимательный. Такой памяти и такой внимательности остаётся только позавидовать — это дано не каждому.

От 5 до 10 очков. Ты достаточно внимательный человек, не забываешь ничего важного. Однако иногда бываешь рассеянным, что оборачивается досадными недоразумениями. И все же ты способен в ответственный момент сосредоточиться и не допустить промахи.

4 очка и менее. Ты очень рассеянный, и это становится причиной многих неприятностей в твоей жизни. Взрослые наверняка часто упрекают тебя в этом. Хотя сам ты не считаешь свою невнимательность серьёзным недостатком и не задумываешься, что из-за этого нередко страдают окружающие. Что значит, например, забыть закрыть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то редкую книгу? Если разобраться, невнимательность, забывчивость, рассеянность — это отрицательные качества. Поэтому постарайся от них избавиться. Нужно воспитать в себе собранность и постоянно тренировать память.



С. 5. Спорт

Чхве Ён Соль.

С. 13. Хобби

Английская пословица: Мал голубь, а важное послание доставить может.

Слушаем музыку

С. 2. 1) Вагнер, 2) Лученок, 3) Аладов.

Музыкальный сканворд. Гитара, арфа, Моцарт, альт.

С. 7. 1) Тикоцкий, 2) Глебов.

Ответы на задания № 8/2012

С. 25. Мастерская в РЮКЗАЧКЕ

- 1) Шоколад, 2) карамель, 3) зефир, 4) ирис, 5) мармелад, 6) конфета, 7) халва.

С. 29. Твой проект

СКАЛА СЛОВО ГОБИ РОСТ
(Ласло Биро).

С. 31. Отдохни!

- Алфавитная лестница: 1) Жук, 2) желе, 3) жабы, 4) железо, 5) жалейка, 6) женьшень, 7) жаворонок, 8) журавлёнок, 9) жандармерия, 10) жесткокрылые.

С. 3 обл. ПРОИЗВОДСТВО.