

Психопрофилактика нарушений произвольного внимания у детей.

На сегодняшний день нарушения внимания дошкольника - одна из актуальных проблем, которая становится более заметной, когда ребенок уже пошел в школу. Невнимательность, неумение сосредоточиться, сколько - либо долго удерживать внимание при выполнении различных заданий - все это сказывается на учебной деятельности. Решение данной проблемы возможно в рамках психопрофилактики. Существуют средства, методы и способы, которые можно применять уже в период дошкольного детства.

Произвольное внимание - это сосредоточенность сознания и воли человека не на том, что для него представляет интерес или что ему приятно, а на том, что он должен делать. Именно эта сосредоточенность является одним из основных условий успешного обучения ребенка. Говоря о развитии произвольного внимания, имеют в виду совершенствование его свойств, к которым относятся:

1. объем - количество предметов, которые могут быть восприняты одновременно;
2. концентрация - степень сосредоточенности на предмете;
3. распределение - возможность выполнять несколько действий одновременно, удерживать во внимании несколько предметов;
4. устойчивость - длительность сосредоточенности на предмете (явлении)
5. переключаемость - сознательный перенос внимания с одного предмета на другой.

Умение концентрировать внимание имеет большое значение для результатов любого труда, особенно умственного. Ребенок, умеющий внимательно слушать объяснения взрослого, легче запоминает и быстрее усваивает материал, эффективнее работает. Дети дошкольного возраста склонны к отвлекаемости и сложности сосредоточения на чем-то малоизвестном и неважном для них. Причины этому могут быть следующими:

1. общее расстройство нервной системы (болезни лор-органов и др.);
2. быстро возникающее утомление;
3. эмоциональная перегрузка большим количеством впечатлений;
4. разбросанность интересов (ребенок посещает несколько кружков, секций)

5. неправильное воспитание в семье (отсутствие режима дня);
6. недостаточное развитие эмоционально - волевой сферы (например, сниженная самооценка, неуверенность в своих силах, страх перед неудачами).

Для расширения объема внимания и развития устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения, а также для профилактики нарушений внимания у детей среднего и старшего дошкольного возраста необходимо использовать разнообразные развивающие игры, игры и упражнения на психорегуляцию и развитие внимания. Рассмотрим некоторые из них.

Развивающая игра.

"Да и нет не говорить, черное и белое не носить"

Ребенку предлагается поиграть в вопросы и ответы. На вопросы можно отвечать по-разному, но необходимо соблюдать одно правило: нельзя произносить запретные слова, например "да", "нет", "черное", "белое". Взрослый задает такие вопросы, ответы на которые предполагают использование запретного слова, например: "Снег черный?", "Крокодилы летают?". Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры. В случае ошибки играющие меняются ролями. Игру следует начинать с одного запретного слова, постепенно вводя другие.

Игра на формирование навыков психорегуляции.

"Восковая фигура"

Дети свободно бегают по площадке, выполняют разные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего "Скульптура!" каждый участник должен замереть в той позе, в какой его оставил "скульптор". Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

Формирование навыков концентрации внимания.

"Будь внимателен"

Ребенок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например "Зайчики!" - прыжки на месте; "Птицы!" - взмахи руками; "Лягушки!" - приседание и подскоки вприсядку и т.д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.