

# Советы родителям по развитию внимания ребенка

**Внимание - это проявление избирательной направленности процессов сознания.** Уровень развития внимания во многом определяет успешность обучения ребенка в школе.

Еще до начала обучения в школе у ребенка постепенно формируется произвольное внимание. Оно развивается довольно интенсивно, если взрослые оказывают ребенку помощь. Произвольное внимание развивается постепенно, по мере развития отдельных его свойств, таких, как объем, концентрация, распределение и переключение, устойчивость.

1. Все свойства внимания значительно развиваются в результате упражнений:

- выкладывания узора из мозаики;
- выкладывания фигуры из палочек по образцу;
- исключения лишнего;
- нахождения различий в двух похожих картинках;
- нахождения двух одинаковых предметов среди множества;
- нанизывания бусинок по образцу;
- срисовывания по клеточкам;
- нахождения одной буквы в газетном тексте (при повторе упражнения количество отмеченных букв за единицу времени увеличивается).

2. При выполнении заданий не торопите ребенка, учитывайте его индивидуальные особенности и темп деятельности, в котором он работает.

3. Устраните отвлекающие факторы.

## Рекомендации по развитию внимания, воображения и памяти

Приведем некоторые рекомендации, касающиеся развития внимания, воображения, памяти, мышления и речи человека. Ими можно пользоваться в различных жизненных ситуациях. Для того, например, чтобы успешно развивать **внимание**, необходимо стараться систематически делать следующее:

*1. В любой обстановке стараться замечать все наиболее характерное, типичное, мысленно отвечая на вопросы: что особенно в данной ситуации? Чем она отличается от тех*

ситуаций, в которых я уже раньше бывал?

2. Если это уже знакомая вам обстановка, в которой вы бывали, целесообразно постараться заметить все, что в ней изменилось с момента последнего пребывания.

3. Читая, необходимо стараться одновременно охватывать своим вниманием как можно большую часть текста, читать как можно быстрее, одновременно улавливая смысл прочитанного.

4. Если у вас есть возможность, нужно стараться выполнять сразу несколько дел. Подобная работа хорошо развивает внимание, особенно такие его свойства, как переключение и сосредоточение. Наиболее полезными для развития переключаемости внимания являются такие жизненные ситуации, в которых человек должен систематически переключать свое внимание с одного объекта на другой, с одной мысли на иную, с одного образа или переживания на другое, с одного органа чувства на иной (например, со зрения на слух, осязание, обоняние, вкус; в любых иных чувственных сочетаниях и переходах - [webpolyglot.ru](http://webpolyglot.ru)). Полезно также заниматься такими делами, при выполнении которых приходится переключать внимание с того, что происходит вокруг, на свои собственные ощущения, и наоборот.

5. Время от времени следует выполнять специальные упражнения, направленные на развитие концентрации и распределения внимания. Например, находясь в комнате, уставленной вещами, постарайтесь распределить свое внимание таким образом, чтобы видеть все предметы и все, что с ними происходит. В рамках этого упражнения можно временно сконцентрировать свое внимание на некотором объекте или части помещения, удерживать его в течение некоторого времени на заданной части пространства и замечая все, что там в данный момент происходит.

Для развития **воображения** можно воспользоваться следующими практическими советами:

1. Стараться все увиденное, услышанное, прочувствованное и обдуманное по мере возможности представлять и закреплять в памяти в виде образов.

2. Изображать знания, полученную информацию в виде схем, чертежей, условных обозначений, символов и т.п. Привносить в соответствующие изображения как можно больше творческой фантазии.

3. Научиться изображать объемные предметы в различных проекциях или просто умственно представлять себе, как тот или иной предмет выглядит с разных позиций и сторон.

4. В меру имеющихся способностей пробовать заниматься литературным, техническим и другими видами творчества.

5. Последовательно выполнить, добившись быстроты и высокого качества, специальные упражнения, направленные на развитие способности образно представлять:

а) выберите какой-нибудь знакомый вам предмет. Внимательно посмотрите на него в течение 20-30 с для того, чтобы хорошо запомнить, как он выглядит. Переведите взор в другую часть комнаты и представьте себе, что этот предмет также переместился туда. Постарайтесь «увидеть»

его на новом месте таким, каким вы уже видели его. Если это не удастся сделать сразу, повторите упражнение. Выполните его с двумя-тремя другими, более сложными предметами; б) взгляните на какой-нибудь предмет, запомните, как он выглядит. Закройте глаза, мысленно поверните предмет на 90° в любую сторону и, не открывая глаз, представьте себе, как этот предмет выглядит под данным углом зрения. Повторите упражнение, мысленно разворачивая данный предмет в разные стороны на 120° и 180°. Повторите это же упражнение с двумя-тремя другими предметами, более сложными; в) представьте себя не на том месте, где вы сейчас расположены, а где-то рядом. Рассмотрите себя как бы со стороны. Прodelайте это упражнение, «меняя» всякий раз место своего расположения, позу, выражение лица, положение рук, одежду и т.п.; г) представьте себе, что рядом с вашим образом, вызванным благодаря выполнению упражнения в) и находящимся в другом месте, имеется образ другого, знакомого вам человека. Прodelайте с образом этого человека те же упражнения, которые вы прodelали с собственным образом, выполняя задание в). При этом в вашей голове должен сохраняться и ваш собственный образ, т.е. мысленно вы должны будете видеть не одного, а сразу двух человек; д) представьте себе, что оба человеческих образа, которые возникли в вашем воображении при выполнении упражнения г), разговаривают друг с другом, у них меняются голос, выражение лица, положение тела, движения рук. Попробуйте оценить эти изменения.

*б. Необходимо выполнить следующую серию специальных упражнений, направленных на развитие сенсорного (чувственного) воображения:*

- а) после очередного завтрака, обеда или ужина попытайтесь представить себе вкус всех употребленных вами продуктов питания;
- б) оказавшись в тишине на некоторое время, например перед сном, вспомните и представьте себе все звуки, которые вы слышали недавно, например в течение последних нескольких минут - [webpolyglot.ru](http://webpolyglot.ru);
- в) вспомните и реально представьте себе все приятные запахи, которые вам пришлось ощутить в течение прошедшего дня;
- г) представьте и мысленно воспроизведите серию сложных движений, которые вы выполняли в течение часа или нескольких последних минут. В простейшем случае это могут быть движения, связанные с ходьбой, умыванием, приемом пищи, одеванием, раздеванием, использованием различных инструментов и приборов. Все движения должны воспроизводиться полностью только в уме, без реальных действий руками или иными частями тела;
- д) попытайтесь представить себе те ощущения, которые вы чаще всего испытываете от прикосновения различных предметов к рукам и другим частям тела.

Есть много полезных рекомендаций, касающихся развития **памяти** Основные из них следующие.

1. *Чаще старайтесь запоминать различного рода информацию (факты, даты, имена людей, номера телефонов, новые слова, названия и т.п.) устно, не прибегая к записям.*
2. *Старайтесь запоминать новую информацию сразу же, как только она воспринимается с помощью органов чувств, и сохранять ее в голове через ее повторение время от времени.*
3. *Изобретайте и используйте для запоминания, сохранения и воспроизведения информации различные приемы (мнемотехнические средства), включающие различные способы умственной обработки воспринимаемой информации, ее схематического, графического,*

*символьного (знакового) представления.*

*4. Ищите и используйте в своей практике мнемотехнические средства, изобретенные другими, помня, однако, о том, что они будут эффективны лишь в том случае, если вы приспособите данные средства к своим индивидуальным особенностям.*

*5. При восприятии и запоминании нового материала чаще обращайтесь к его осмыслению, образному представлению и ассоциированию с известными фактами, мыслями, переживаниями.*

*6. Всегда старайтесь во вновь запоминаемом материале находить что-либо интересное, необычное, способное вызвать отчетливую эмоциональную реакцию.*

Описанные рекомендации касаются развития памяти в целом и мало затрагивают ее отдельные виды, играющие центральную роль в жизни человека. Именно с названными видами памяти связаны основные знания, умения и навыки, которые человек приобретает и использует в процессе своей жизни в различных социальных ситуациях. Рассмотрим в этой связи серию специальных упражнений, направленных на совершенствование и ускоренное развитие именно этих, основных видов памяти.

Для развития **зрительной памяти** рекомендуем последовательно выполнить следующую серию специальных упражнений.

*Упражнение 1.* В течение какого-то времени (от одной до трех недель ежедневно по два-три раза - утром, днем и вечером) сделайте следующее: посмотрев внимательно на окружающую вас обстановку, закройте глаза и назовите все предметы, которые вас окружают. Откройте глаза и проверьте правильность своего ответа. В дальнейшем, когда вам удастся более или менее полно перечислить окружающие вас предметы, усложните упражнение и постарайтесь назвать не только сами предметы, но и некоторые их физические свойства: форму, цвет, другие особенности.

*Упражнение 2.* Возьмите сложный объемный предмет, по-разному воспринимаемый с разных сторон. Осмотрите его с двух сторон, затратив на осмотр одной стороны от 10 до 15 с. Отложите предмет в сторону и, не глядя на него, воспроизведите в рисунке, как он выглядит с этих двух сторон (обе стороны предмета должны быть представлены в виде одного рисунка так, как эти стороны стыкуются друг с другом в действительности, т.е. рисунок должен быть как бы полубо́льшим). Усложните это упражнение, последовательно доводя число осматриваемых и воспроизводимых по памяти сторон предмета до шести.

*Упражнение 3.* Взгляните последовательно на фотографии двух людей, затратив на рассматривание каждой фотографии от 30 с до 1 мин. Отложите фотографии в сторону - [webpolyglot.ru](http://webpolyglot.ru). Ответьте на следующие вопросы: одинакова ли форма лица у этих людей? Если нет, то чем их лица отличаются? Одинаковы ли форма и выражение глаз у этих людей? Если нет, то в чем состоит различие? Одинаковы ли губы у этих людей? Чем они отличаются? Есть ли в лицах этих людей другие особенности, которые их отличают друг от друга?

Проделайте это упражнение с тремя фотографиями, а затем - с лицами живых людей, которых вы случайно встречаете где-либо (эти люди обязательно должны быть вам незнакомы).

[http://www.psyllive.ru/articles/2900\\_razvitie-vnimaniya-19-prostih-uprazhnenii.aspx](http://www.psyllive.ru/articles/2900_razvitie-vnimaniya-19-prostih-uprazhnenii.aspx)

# Развитие внимания: 19 простых упражнений

Деятнадцать простых и успешных методик развития внимания и наблюдательности. Выполняя эти упражнения между делом, при перерывах в работе или во время отдыха, вы значительно разовьете устойчивость и объем вашего произвольного внимания.

*Автор: Олег Валерьевич Козловский, эксперт по современным методикам обучения.*

Внимание — это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.). У большинства людей объем внимания составляет  $7 \pm 2$  единицы.

Внимание характеризуется:

- во-первых: объемом, интенсивностью, устойчивостью;
- во-вторых: колебаниями, переключаемостью.

Внимание бывает:

- произвольным (активным, волевым);
- непроизвольным (пассивным, эмоциональным);

*Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания:*

1. Нормальное физическое и психическое состояние.
2. Планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий).
3. Четкая постановка цели.
4. Сочетание умственных и физических действий (например, конспектирование при чтении).
5. Чередование видов деятельности (например, попеременное чтение учебника и детектива).

## Упражнение 1

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

- запомнил менее 5 деталей — плохо;
- запомнил от 5 до 9 деталей — хорошо;
- запомнил более 9 деталей — отлично.

## Упражнение 2

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

489561348526419569724

### Упражнение 3

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

### Упражнение 4

1. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.
2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

### Упражнение 5

1. Возьмите два фломастера.
2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.
3. А теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.
4. Система оценивания:
  - меньше 5 — плохо;
  - 5-7 — средне;
  - 8-10 — хорошо;
  - больше 10 — отлично.

### Упражнение 6

1. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.
2. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.
3. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут?
4. Оцените себя:
  - ни одного — плохо;
  - 1-3 — неплохо;
  - 4-5 — хорошо;
  - более 5 — отлично.

### Упражнение 7

Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д.

### **Упражнение 8**

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!
2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.
3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!
4. Ковал я железо ярким днем.

### **Упражнение 9**

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.
2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.
3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.
4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.
5. Закройте глаза.
6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

### **Упражнение 10**

1. Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.
2. Нарисуйте ее во всех деталях.
3. Сравните оригинал с рисунком.

### **Упражнение 11**

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.
2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.
3. Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.
4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

### **Упражнение 12**

1. «Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации.

2. Как этого добиться? Тренировками:

Выполнение пальминга не менее 10 мин.

Короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации.

### **Упражнение 13**

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.

2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.

3. Увеличивайте количество предметов.

### **Упражнение 14**

1. Зайдите в незнакомую комнату.

2. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов.

3. Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.

### **Упражнение 15**

1. Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля.

2. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения.

3. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

### **Упражнение 16**

1. Возьмите любое стихотворение.

2. Выделите в нем фразы.

3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

### **Упражнение 17**

1. Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.

2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.



3. Составьте карту необычных примет.

### **Упражнение 18**

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.

### **Упражнение 19**

Станиславский все пространство внимания разделил на три круга:

- большой — все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре — весь зрительный зал);
- средний — круг непосредственного общения и ориентировки (в театре — сцена с актерами);
- малый — сам человек и ближайшее пространство (в театре — сам артист и ближайшее пространство, в котором он играет роль).

Владимир Леви добавил четвертый круг: внутреннее психологическое пространство человека.

1. Представьте, что у вас в голове находится мощный прожектор.
2. Выберите точку в большом круге и точку на границе малого и внутреннего.
3. Совершите «взмахи» луча «прожектора» от одной точки до другой и обратно. При этом предельно цепко «впивайтесь» в выбранные точки.