

## **Рекомендации педагога - психолога**

### **Как помочь ребенку быть самостоятельным**

Начальная школа – это период достаточно большой включенности родителя, в которой очень важно помогать ребенку понимать **Что он делает, Зачем это ему и КАК это делать**. Двигаясь так, к концу начального обучения, вы получите большую степень самостоятельности.

Опорой для обучения в начальной школе является интерес. И важно перевести его в учебное отношение.

Навыки самостоятельного выполнения посильных учебных заданий формируются к концу второго - началу третьего класса. Однако это становится возможным, если работа в этом направлении ведется систематически.

Если пока таких навыков нет, нужно создать условия для их формирования и закрепления.

Начните с того, чтобы обсудить ситуацию с ребенком. Видит ли он проблему? Какие преимущества получит, самостоятельно планируя и выполняя занятия? Если почувствуете, что в разговоре ребенок проявляет сопротивление, попробуйте понять, что является причиной. Если ребенок опасается сразу остаться без Вашей поддержки, дайте ему гарантии Вашей помощи, четко проговорите их (можно записать).

**ВМЕСТЕ** спланируйте занятия (когда, чем, сколько времени будете это делать). Начните с вопроса: «Как ты думаешь, что у тебя получается лучше всего, что ты уже умеешь?» Список оформите, повесьте на видное место у рабочего стола.

Хорошо вести дневник, записывая время начала и конца занятия, и его содержание. Объем определите, ориентируясь на его возможности. Зафиксируйте успешность или поговорите о том, почему не получилось, что сделать, чтобы получилось.



Результаты учения напрямую связаны с познавательными процессами, которые формируют способность к интеллектуальной деятельности.

**Внимание** как познавательный процесс является одним из важнейших условий успешного обучения. Среди родительских наставлений часто можно услышать: «Будь внимательным! Не отвлекайся! Соберись на уроке!» Однако если у ребёнка действительно существуют проблемы с развитием внимания, одними требованиями здесь не обойтись. Поэтому очень важно разобраться в возможных причинах недостаточного внимания школьника. Перечислю наиболее распространённые:

- **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.** Дети, имеющие подобный диагноз, отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью.

- **Хронические соматические заболевания, болезненность ребёнка.** Дети, имеющие слабое здоровье, отличаются высокой утомляемостью, низкой работоспособностью. Такие дети нуждаются в обязательном соблюдении режима, дозирование нагрузок, отдыха. При соблюдении этих условий такие дети могут иметь неплохое внимание.

- **Переутомление и перегрузки.** Обычный рабочий день ребенка не ограничивается рамками школьных занятий, а включает в себя посещение кружков, секций (при этом не всегда по собственному желанию). Нередко график расписан так, что ученик едва успевает подготовить домашнее задание. Времени на полноценный отдых не остается, дети плохо высыпаются. Поэтому физические, психологические, информационные перегрузки неизбежно приводят к снижению работоспособности, повышению невнимательности и рассеянности детей.

- **Возрастные ограничения в развитии внимания.** Внимание в этом возрасте ещё слабо организовано, имеет небольшой объём и неустойчиво. Поэтому важно развивать внимание ребёнка, т.к. младший школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребёнка.

- **Недостаточная мотивация выполнения деятельности.** Невнимательность детей происходит тогда, когда от них требуется выполнение чего-то малопривлекательного.

## **Чем же вы можете помочь ребёнку?**

### **Предложить выполнять интересные задания**

#### **Наблюдательность и объем:**

1. Задания «Лабиринт», прослеживание перепутанных линий, поиск скрытых фигур.
2. Можно устраивать в семье конкурсы на самого внимательного.
3. Предложите ребёнку рассмотреть предмет и, удалив его из поля зрения, перечислить как можно больше деталей.

#### **Концентрация внимания:**

1. «Сравни две картинки. Найди различия».
2. Задания по типу «Корректурной пробы», в которых предлагается находить и вычеркивать определённые буквы в печатном тексте. Эта работа должна проводиться ежедневно (по 5 минут в день) в течение 2-4 месяцев.
3. «Арифметический диктант». Родитель читает ребёнку арифметические задачи. Ребёнок должен решать их в уме. А результаты вычислений записать только тогда, когда родитель скажет: «Пиши!».
4. Детям очень нравятся задания на поиск ошибок в тексте. Придумайте сами предложения или возьмите их из учебника русского языка, сделайте несколько ошибок и предложите ребёнку их найти.

#### **Распределение внимания:**

1. Ребёнку предлагается чтение небольшого текста. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандаша по столу. Ребёнок должен запомнить текст и сосчитать количество ударов.
2. Предложите ребёнку считать до 30, заменяя хлопком числа, которые делятся на 3 или содержат 3.

#### **Переключение внимания:**

1. «Каждой руке – своё дело». Ребёнка просят левой рукой медленно перелистывать в течение 1 мин. книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры.
2. «Ищи безостановочно». В течение 10-15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или формы, материала). По сигналу родителя ребёнок начинает перечислять предметы.
3. «Игра индейцев». На столе раскладывается 15-20 мелких предметов, которые прикрываются бумагой или куском материи. Ребёнку показывается кучка предметов на счёт раз - два - три, а затем вновь закрывается. Ребёнок должен перечислить предметы, которые запомнил, и описать их. Можно устроить конкурс — кто запомнит больше.