**Невнимательность**

Одна из самых распространенных проблем в учебе, на которую обращают внимание, как педагоги, так и родители — это невнимательность. Взрослые вторят друг другу: на уроке как будто летает в облаках, думает о своем, делает пустяковые ошибки из-за невнимательности, постоянно забывает тетради и учебники и др.

Все верно, ведь именно внимание позволяет нам замечать детали окружающего мира, сконцентрироваться на выполнении какого-либо задания, помнить о запланированных делах. Как и всякая психическая функция, внимание поддается тренировке, наращиванию, ведь если внимание у ребенка неразвитое, это проявляется в рассеянности и несобранности, что сильно мешает хорошей учебе в школе, а также в быту.

Хороший уровень развития произвольного (связано с волевым усилием) внимания - это огромный потенциальный плюс, повышающий эффективность и успешность обучения.

Физиологически у младших школьников непроизвольное внимание преобладает над произвольным вниманием, а потому опоздавшие на урок одноклассники, неожиданные звуки, движения и звуки улицы отвлекают внимание школьника от учителя и его предмета. Непроизвольно. К концу начальной школы, несмотря на отвлекающие моменты, ученик должен быть сосредоточенным при выполнении поставленной задачи, быть собранным, то есть произвольное внимание должно быть уже достаточно развито. Также снижается концентрация внимания при длительном монотонном выполнении какой-либо работы, которая ребенка утомляет.

**На что стоит обратить внимание (возможные трудности внимания):**

- Ребенку трудно надолго сосредоточиться на одном деле (часто отвлекается);

- Он постоянно все забывает (о встречах и договорённостях, домашних заданиях, не берёт в школу нужные учебники);

- Он постоянно все теряет (телефон, кошелек, ключи, очки);

- При решении задачи нередко путает ее условия, при решении примеров пропускает цифры.

**У такой невнимательности, конечно, есть одна или даже несколько причин:**

***1. Переутомление***

Если ребенок спит недостаточное количество часов, а спать младшим школьникам нужно не меньше 10 часов, подросткам не меньше 9 часов, некоторым ребятам рекомендуется находить возможность на дневной сон, особенно гиперактивным и часто болеющим детям. Большие физические и умственные нагрузки в течение длительного времени также приводят к ослаблению внимания. Нельзя забывать про регулярные прогулки на свежем воздухе и чередовании физической и умственной нагрузок. Например, очень эффективна техника Яны Франк «45х15». Метод заключается в том, чтобы 45 минут тратить на работу, а 15 минут на отдых или активные дела, требующие небольшой физической нагрузки: легкая разминка, домашние дела, общение. Повторять цикл 45×15 нужно столько раз, пока вся умственная работа, запланированная на день, не будет сделана.

***2. Низкая мотивация***

На степень рассеянности и забывчивости сильно влияет уровень мотивации. Если мы подсознательно не хотим куда-то идти или что-то делать, мозг помогает нам избавиться от неприятной обязанности и как бы «вычеркивает» информацию о ней из памяти. Если ваш ребенок часто забывает о встречах, договорённостях, обещаниях, записи домашнего задания или сроках выполнения реферата, возможно, проблема не в рассеянности как таковой, а в отсутствии желания.

Можно составить список дел и ситуаций, в которых особенно часто проявляется рассеянность, и ответить на вопрос, почему так трудно удерживать внимание на этих задачах, насколько вообще необходимо этим заниматься и почему. Не исключено, что по итогам анализа список уменьшится на несколько пунктов, зато про остальные пункты ребенок забывать перестанет, особенно, если делать небольшие заметки-напоминания в смартфоне.

***3. Сбой «автопилота»***

Многие бытовые действия мы совершаем автоматически, не задумываясь: уходя, закрываем дверь квартиры, выключаем свет, плиту, собираем учебники в школу. Если в момент совершения автоматического действия нас что-то отвлекает, программа может дать сбой. По этой причине люди часто теряют вещи, забывают выключить утюг, взять с собой нужные документы. Когда мы меняем алгоритм поведения, мозг отключает «автопилот» и начинает выстраивать новые нейронные связи. Это развивает интеллект и улучшает концентрацию. Например, можно ходить в школу другой дорогой, поменять последовательность утренних ритуалов, по-другому складывать вещи на столе и на полках.

***4. Избыточное количество задач***

Когда нужно выполнять несколько дел одновременно или удерживать в памяти несколько задач, внимание рассеивается, а концентрация снижается. Неудивительно, что про одну или несколько задач можно забыть, а другие выполнить некачественно. Избыток задач негативно сказывается на эффективности работы или учёбы. Правильнее всего, выбирать одно самое важное дело и концентрироваться на его выполнении. При этом важно по максимуму устранить отвлекающие факторы убрать лишние предметы с рабочего стола, закрыть ненужные игры и программы на компьютере, отключить звук или уведомления на телефоне, выключить музыку, телевизор, радио, попросить, чтобы вас не отвлекали и не беспокоили домашние.

Можно использовать визуальные подсказки. Записки с напоминанием о важных делах в клавиатуру компьютера или на видном месте.

***5. Дефицит внимания***

Синдром дефицита внимания встречается у людей любого возраста. При этом синдроме человеку сложно в течение длительного времени концентрироваться на одной и той же задаче.

Как бороться:

Справиться с проблемой помогут упражнения на улучшение концентрации. Делать их нужно регулярно как минимум раз в день на протяжении 2–3 недель. Вот несколько примеров упражнений.

***Взгляд на пальцы.*** Сядьте с прямой спиной на стул или кресло, расправьте плечи. Поднимите правую руку на уровень плеча и отведите её в сторону, поверните голову и сфокусируйте взгляд на пальцах правой руки. Удерживайте взгляд на пальцах в течение 1 минуты, после чего повторите упражнение с левой рукой.

***Прямая линия.*** Ведите ручкой по бумаге прямую линию, удерживая внимание только на этом действии. Как только вы заметили, что внимание рассеялось, нарисуйте на линии маленькую зазубрину и продолжайте дальше. Чем меньше получилось зазубрин, тем выше уровень вашей концентрации. Старайтесь не отвлекаться и не уходить в свои мысли хотя бы 2–3 минуты.

***Секундная стрелка.*** Положите перед собой часы с секундной стрелкой и, не отрываясь, следите взглядом за её движением. Удерживайте внимание на стрелке в течение 5 минут, не отвлекаясь и не погружаясь в свои мысли.

***Постоянные тренировки.*** Важно упражнять произвольное внимание школьников (особенно младшего возраста), воспитывая их наблюдательность. Учить школьников наблюдать на уроке, дома, на природе. Учить ребенка ориентироваться на улице, соблюдая правила уличного движения.

***Статью подготовил педагог-психолог ОЦДиК Карпузова Л.В.***

***В статье использован материал с сайта лор.net***