**Информация для педагогов**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ**

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Вниманием определяется точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности — словом, качество и результаты функционирования всей познавательной активности.

Ниже приведены упражнения, которые направлены на развитие свойств внимания их можно выполнять ежедневно в течение месяца, для того чтобы их улучить.

**Упражнения для тренировки объема внимания:**

В течение 3 - х минут внимательно рассматривайте любую выбранную Вами картинку (рисунок, фотографию). Затем закройте глаза на 2 – 3 минуты, стараясь вызвать образ картинки как можно четче и ярче. Откройте глаза. Повторяйте до 5 раз, постоянно сличая образ с оригиналом, старайтесь не допускать однообразных повторов. Каждый раз ищите новое в изображении, формируйте интерес к нему и положительное эмоциональное отношение. Упражнение направленно на развитие образной памяти и объема внимания.

Тренировка объема внимания при помощи таблиц Шульте. Необходимо как можно быстрее найти числа от 1 до 25, стараться смотреть в центр таблицы или чуть выше центра таблицы. Выполнять упражнение в течение 5 минут.

Упражнение «Суфлер». Включите аудиокнигу и старайтесь повторять услышанный текст с опозданием на 2 -3 слова. После 2 – 3 минут выполнения упражнения можно задание усложнить и повторять текст опозданием на 4 – 5 слов. Выполнять упражнение в течение 5 – 7 минут.

**Упражнения для тренировки концентрации и устойчивости внимания:**

«Фокусировка». Необходимо попеременно стараться концентрировать свое внимание в течение 1 – 2 минуты на своем теле, затем в течение 1 – 2 минуты на руке, затем - на указательном пальце. Последовательность значения не имеет. Выполнять упражнение в течение 5 – 10 минут.

«Секундная стрелка». В течение 2х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке.

«Мир музыки» Слушайте звуки музыки (любую мелодию на Ваш выбор), стараясь «прочувствовать» каждую ноту. Если Ваши мысли переключаются на другой объект, не одергивайте себя, отгоняя посторонние мысли. Наблюдайте, как мысль уходит в сторону, а потом медленно верните свое внимание к объекту концентрации. Так делайте, пока концентрация не станет устойчивой. Концентрация должна приходить без напряжения и не вызывать усталости. Занимайтесь несколько раз в день, в сумме 10 минут. Упражнение направленно на тренировку концентрации слухового внимания.

**Упражнения для тренировки переключения и распределения внимания:**

Упражнение «Три круга». Необходимо разделить окружающий мир условно натри круга: первый круг – это сам человек, т.е. «Я», второй круг – комната со всеми людьми и предметами, третий круг – все, что находиться за пределами комнаты, т.е. дом, двор, улица и т. д. Необходимо стараться сосредотачивать свое внимание на каждом круге в течение 1 – 2 минут, последовательность значения не имеет.

Упражнение «Оптические иллюзии». Выберете картинку с двойным изображением и старайтесь попеременно с интервалом 10 – 15 секунд увидеть два альтернативных изображения. Выполнять упражнение в течение 3 – х минут.

Упражнение «Примеры». Рассказывайте стихотворение и выполняйте несложные математические действия. Выполнять упражнение в течение 5 минут.

Упражнение «Корректор». Возьмите любой печатный текст с удобным для Вас шрифтом и вычеркивайте в нем две любые буквы и одновременно прослушивайте аудиоматериал (аудиокнигу, например) в течение 5 – 10 минут. После выполнения перескажите услышанный текст, проверьте правильность вычеркнутых букв.

**КТО ОН? АУДИАЛ, ВИЗУАЛ, КИНЕСТЕТИК???**

Школьное обучение для ребенка - это, в основном, процесс восприятия и усвоения информации.

В зависимости от особенностей восприятия и переработки информации людей условно можно разделить на три категории:

**Визуалы** - люди, воспринимающие большую часть информации с помощью зрения.

**Аудиалы** - те, кто в основном получает информацию через слуховой канал.

**Кинестетики** - люди, воспринимающие большую часть информации через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений.

**Почему важно знать, каким образом учащийся воспринимает информацию?**

-На уроке учитель может представлять информацию детям, используя все каналы восприятия: и зрение, и слух, и кинестетический канал. Тогда у каждого из них есть шанс усвоить хотя бы часть этих сообщений.

-От того, какой канал у ребенка ведущий, зависит освоение многих важных навыков. Например, чтения или письма.

-Особенности умственной работы существенно отличаются (например, уровень отвлекаемости, особенности запоминания…).

Если учитель знает, к какой категории относится их ученик, им легче строить с ним отношения. Многое становится понятным: почему возникают проблемы с дисциплиной, как правильно поощрять ребенка или делать ему замечания и т. д.

Как мы можем распознать у человека ведущий канал восприятия и переработки информации. Если ребенок учится в начальной школе или в средних классах, выводы делаются в основном по наблюдениям.

**На что обязательно обращают внимание?**

**Словарь общения.**

**Визуал** в своей речи употребляет существительные, глаголы, прилагательные, связанные в основном со зрением (смотреть, наблюдать, картина, на первый взгляд, прозрачный, яркий, как видите и т.д.).

Для **аудиала** характерно употребление слов, связанных со слуховым восприятием (голос, послушайте, обсуждать, молчаливый, тишина, громкий, благозвучный и т. д.).

Словарь **кинестетика** в основном включает слова, описывающие чувства или движения (схватывать, мягкий, теплый, прикосновение, гибкий, хороший нюх, тепло, уютно и пр.).

**Направление взгляда.**

У **визуалов** при общении взгляд направлен в основном вверх, у **аудиалов** - по средней линии, у **кинестетиков** - вниз.

**Особенности внимания.**

**Кинестетику** вообще трудно концентрировать свое внимание, и его можно отвлечь чем угодно; **аудиал** легко отвлекается на звуки; **визуалу** шум практически не мешает.

**Особенности запоминания.**

**Визуал** помнит то, что видел, запоминает картинами

**Аудиал** - то, что обсуждал; запоминает слушая.

**Кинестетик** помнит общее впечатление. Запоминает двигаясь.

А сколько возможностей у учителя и родителей понаблюдать за разными типами учащихся в их повседневных делах! Например, посмотреть, кто как записывает домашнее задание. Допустим, оно написано на классной доске.

**Визуал:** послушно откроет дневник и запишет, вернее, перепишет с доски то, что задано на дом. Он предпочитает иметь нужную ему информацию, чем спрашивать у других. Он легко воспримет ее записанной именно на доске.

**Аудиал:** если захочет записать домашнее задание в школе, то, скорее всего, переспросит у соседа по парте, что задано. Со слуха запишет эту информацию себе в дневник. Дома может "сесть на телефон" и узнать о том, что задано, у одноклассников.

**Кинестетик:** чаще всего долго роется у себя в портфеле, достает оттуда учебники, находит нужные страницы и прямо в учебниках обводит номера нужных упражнений.

Так же индивидуально нужно подходить к каждому из них и в учебной работе. Специалисты говорят:

**от визуала** можно требовать быстрого решения задач;

**от аудиала** - немедленного повторения услышанного им материала;

**от кинестетика** лучше не ждать ни того, ни другого - он нуждается в другом отношении, ему нужно больше времени и терпения со стороны учителей и домашних!

**При выполнении работы на уроке или дома рекомендуется:**

**визуалу** разрешить иметь под рукой листок, на котором он в процессе осмысления и запоминания материала может чертить, штриховать, рисовать и т.д.;

**аудиалу** не делать замечания, когда он в процессе за поминания издает звуки, шевелит губами - так ему легче справиться с заданием;

**кинестетика** не заставлять сидеть долгое время неподвижно; обязательно давать ему возможность моторной разрядки (сходить за мелом, журналом, писать на доске, и т.д.); запоминание материала у него легче происходит во время движения.

*Разумеется, очень важно общаться с ребенком на "его языке":*

- с **визуалом** используя слова, описывающие цвет, размер, форму, местоположение; выделяя цветом различные пункты или аспекты содержания; записывая действия, используя схемы, таблицы, и др.;

- с **аудиалом** используя вариации голоса (громкость, паузы, высоту), отражая телом ритм речи (особенно головой);

- **с кинестетиком** используя жесты, прикосновения и типичную для них медленную скорость мыслительных процессов; помнить, что кинестетики обучаются посредством мышечной памяти; чем больше преувеличения, тем лучше для запоминания.

Да и замечание ребенку произведет нужный эффект, если будет сделано "на его языке":

**визуалу** лучше покачать головой, погрозить пальцем;

**аудиалу** - сказать шепотом "ш-ш-ш";

**кинестетику** - положить руку на плечо.

Разумеется, любой человек в своей жизни, и ребенок в том числе, использует самые разные каналы восприятия. Он может быть по своей природе визуалом, и это не значит, что другие органы чувств у него практически не работают. Их можно и нужно развивать. Чем больше каналов открыто для восприятия информации, тем эффективнее идет процесс обучения.