

### *Рекомендации для учителей*

Следует помнить, что ребенку до 7 лет в принципе тяжело неподвижно сидеть и заниматься монотонным делом более 10–15 минут — ему необходима физическая активность, количество которой снижается на 60–40% при поступлении в школу. 30-минутный урок шестилеток должен состоять из разнообразных типов деятельности (например, работа в прописи, потом обсуждение, чтение вслух и т.д.) и прерываться физкультминуткой. Легко отвлекающихся детей, склонных витать в облаках, лучше сажать поближе к доске, время от времени обращаться к ним с вопросом. Если ребенок не может сразу включиться в работу, то, давая учащимся задание, следует специально обращаться к этому ученику (например: «Все читают упражнение, и Коля тоже»). Подбадривания и поощрения даже минимальных достижений позволяют повысить заинтересованность учащегося в успешном выполнении задания, а следовательно, улучшить качество его внимания.

Нарушения внимания могут быть связаны с особенностями развития ребенка (имеются в виду различные органические нарушения). В таком случае ребенок физически не способен долго пребывать в состоянии сосредоточенности — его мозг просто «отключается» на время, не в силах справиться с напряжением. Такие дети часто жалуются на головные боли, им требуется щадящий режим, свежий воздух и спокойная обстановка. В этом случае необходимо рекомендовать консультацию психолога или нейропсихолога.

---

### *Рекомендации для родителей*

Ребенок, привыкший, что каждое его действие контролируют взрослые, никогда не научится самостоятельно работать. Поэтому приучать ребенка к самостоятельности нужно с раннего возраста. Пусть он помогает вам по хозяйству — постепенно у него появится домашняя обязанность, за которую отвечает только он (поливать цветы, накрывать на стол, выносить мусор, ходить за хлебом — выберите то, что наиболее соответствует вашему укладу жизни). Он должен учиться сам себя обслуживать: убирать за собой

игрушки, одеваться, а затем и собирать портфель в школу. 6–7-летний ребенок редко умеет самостоятельно организовать свою деятельность — ему нужен график работы и список предстоящих дел, письменные и устные напоминания. С частыми отвлечениями поможет справиться составление расписания и развитие у ребенка чувства времени.

Для начала понаблюдайте за стилем работы своего ребенка: быстро ли он утомляется от однообразной деятельности, легко ли включается в новое задание или долго «раскачивается», какой вид деятельности ему дается легче (письмо, счет, чтение, рисование и т.д.), какие учебные предметы ему наиболее интересны. Затем, учитывая индивидуальные особенности своего ребенка, вместе с ним составьте план выполнения уроков на каждый день.

Если ребенок хочет посмотреть телевизионную передачу или сходить погулять, постарайтесь вместе с ним рассчитать время так, чтобы все успеть. Предположите, сколько времени займет у него выполнение того или иного задания, а затем засекайте время и сравните результаты. Договоритесь, что выполненным считается только задание, сделанное полностью, с соблюдением всех требований. Творческий подход к процессу увлечет ребенка, выполнение уроков перестанет восприниматься как скучная обязанность.

Составляя план работы, помните, что 6–7-летние дети еще физиологически не способны долго усидеть на месте, выполняя монотонную работу, поэтому обязательно обеспечьте возможность частой смены деятельности.

Постепенно ребенок приучится рассчитывать свое время и организовывать свою деятельность, и ваше присутствие в комнате перестанет быть необходимым. В ваши функции будет входить контроль конечного результата.

Легко утомляемому ребенку рекомендуется работать, разделив одно задание на два-три по 10–15 минут каждое, сделать небольшой перерыв между ними, во время которого можно подвигаться. Если ребенок не может быстро включиться в задание, начинайте с более легких и интересных, а сложное оставляйте на потом.

Настроиться на успешное и быстрое выполнение домашней работы ребенку поможет тот вид деятельности, который ему более интересен и лучше получается.

Чувство времени у ребенка можно развивать, предлагая ему оценить, сколько времени займет то или иное действие (например, сколько длится определенная фраза, сколько поезд едет от станции до станции и т.д.)