**Рекомендации для родителей «Как стать внимательнее»**

Отметьте, какие из следующих проявлений имеют место у Вашего ребенка.

1. Часто наблюдаются беспокойные движения кистей и стоп. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.
2. Не может сидеть спокойно на месте, даже когда это необходимо.
3. Легко отвлекается на посторонние раздражители.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игры или в других ситуациях (занятия в школе, экскурсии).
5. На вопросы часто отвечает не задумываясь, не дослушав до конца.
6. При выполнении заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит с одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтлив.
11. Мешает другим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Не слушает обращенную к нему речь.
13. Теряет вещи, необходимые в школе и дома (игрушки, карандаши, книги).
14. Часто совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях (например, выбегает на дорогу, не посмотрев по сторонам).

Наличие восьми из перечисленных симптомов позволяет утверждать, что у ребенка проявляется синдром дефицита внимания.

Если внимание хорошо развивается, то соответственно развиваются его свойства:

* концентрация (умение сосредоточиться на нужном объекте, способность вникнуть в проблему);
* устойчивость (умение длительно сосредотачиваться на одном объекте);
* распределение (внимание к двум и более объектам и одновременное выполнение действий с ними);
* переключение (переключение внимания с постановкой новой задачи);
* объем (характеризуется количеством одновременно воспринимаемых и удерживаемых в сознании объектов).

Чтобы сформировать навыки учебной деятельности, надо научить вслушиваться в поток звучащей речи, понимать её, принимать решения, получать результаты, формировать привычку быть внимательным.