

# Как преодолеть рассеянность и невнимательность у ребёнка.

(советы будущим превоклассникам)

Консультация для родителей

Подготовила: воспитатель группы "Подсолнухи" Станицкая Ю. А.



С первых дней пребывания в детсаду и школе важнейшими когнитивными способностями для ребёнка становятся внимание и концентрация. Умение сосредоточиться облегчает восприятие материала и адаптацию к новому этапу жизни. Внимание – это умение направлять восприятие на объекты и сосредотачиваться на них. Внимание можно уделять не только внешнему миру, но и собственным переживаниям и действиям. В это время задействованы память, мышление и сенсорика. Навык задерживать внимание совершенствуется с возрастом. До 3 лет дети непроизвольно реагируют на внешние стимулы: движущаяся игрушка, яркие кадры в мультике, музыка из окна. Со временем ребёнок становится избирательным к раздражителям. В 4-5 лет ребёнок уже может фокусироваться на задаче 10-20 минут. С каждым годом эта цифра растёт. Произвольным внимание становится только к 5-6 годам.

У внимания есть несколько важных характеристик:

*произвольность* – осознанная направленность внимания на нужный объект;

*концентрация* – намеренное удержание объекта в фокусе внимания;

*устойчивость* – способность не реагировать на отвлекающие факторы;

*объём внимания* – число объектов, на которых внимание одновременно задерживается;

*распределение* – навык многозадачности, т. е. параллельного выполнения действий;

*переключаемость* – способность переносить внимание с одного объекта на другой;

*избирательность* – умение выделять наиболее важные объекты или их отдельные части и свойства.

Все эти навыки помогают ребёнку слушать учителя и родителей, усваивать информацию, переключаться, например, с индивидуальной работы на групповую. Но развитое внимание, разумеется, нужно детям не только для школы. Внимание помогает разбираться в людях и ориентироваться в жизни, налаживать общение и создавать вокруг безопасное пространство.

Как понять, что ребёнок рассеян?

- Ребёнок неусидчив, легко отвлекается и часто не слушает собеседника.
- Приходится по несколько раз произносить просьбу, прежде чем малыш её выполнит.
- Ребёнок быстро выполняет задачи только под надзором извне (чтобы от него отстали).

- Вы замечаете, что малыш забывает только что поступившую информацию, например, из книг и мультфильмов (а в старшем возрасте – материалы урока).
- Многие дела ребёнок бросает на полпути, оставляя незаконченными поделки, рисунки, домашние задания.
- Выполняя несколько действий одновременно или в строгой последовательности, малыш устаёт и жалуется.
- Ребёнок регулярно что-то теряет, не запоминает, куда положил вещи.

## Причины рассеянности и невнимательности

### Отсутствие интереса и мотивации.

Если ребёнку не нравится то, что он делает, он делает это рассеянно. Малышей в таком случае можно обхитрить, превратив занятие в игру. Например, сборы в школу могут стать соревнованием по быстрому надеванию одежды. А если ребёнку скучно учить буквы посредством прописей, предложите испечь печенье в виде алфавита или нарисовать азбуку на песке у любимой речки. Детей постарше можно заинтересовывать учёбой через интересные факты о мире или науке.

### Высокая нагрузка, болезни и стресс.

Если ребёнок устал, перевозбудился или проголодался, внимание снижено. Поэтому давайте ему расслабиться. Не заставляйте ребёнка делать домашнюю работу после школы: сделайте перерыв на пару часов. В младших классах дети должны делать 10-минутные перерывы каждые полчаса интеллектуальной деятельности. Когда ребёнок находится в конфликте с ровесниками, семьёй или учителем, психоэмоциональное напряжение будет мешать сосредоточиться. Физическая слабость ослабляет и ментальные способности. Не требуйте высокой концентрации от ребёнка, подхватившего вирус или бактериальную инфекцию.

### Индивидуальные особенности.

Инертный тип подразумевает, что человек с трудом переключается с одной задачи на другую и отличается медлительностью. Зато он глубоко погружается в решение вопроса. Лабильная нервная система, наоборот, позволяет многое удерживать в голове, но ей требуется постоянная смена деятельности. Работа с нервной системой – вещь системная, и здесь важно найти к ребёнку правильный подход. Не подгоняйте ребёнка, если он по натуре медлительный, и не требуйте от него спокойствия, если он активный. Тогда в своём темпе он сможет сосредоточиться на задаче и выполнить её.

Внимание не существует в вакууме, а проявляется в деятельности. Поэтому ребёнок может, к примеру, невнимательно слушать родителей, но зато внимательно за ними наблюдать. Если ребёнок с трудом воспринимает информацию на слух, он будет переспрашивать, повторять за вами реплики, не сразу откликаться на имя. Некоторым детям также тяжело сидеть на месте в течение урока. Они используют движение, чтобы им лучше думалось: качаются, ерзают на стуле, наваливаются телом на стол и т. д. Другим удерживать внимание помогают тактильные стимулы. Позвольте такому ребёнку крутить в руках мяч, разминать глину, перебирать бусины. Когда вы поймёте, какой тип восприятия информации у ребёнка ведущий, а какой явно «хромает», научить его чему-либо будет проще.

Иногда на внимание влияет время суток: «жаворонки» сконцентрированы по утрам, тогда как «совы» могут быть рассеянными после раннего пробуждения. Следите за тем, в какое время суток ребёнок более активен и бодр, и старайтесь на этот период ставить в графике выполнение домашних заданий или поход на секции.

## Как бороться с невнимательностью ребёнка?

## Режим дня.

Главная профилактика рассеянности и помощь невнимательному ребёнку – это организация режима и следование ему. Составьте график учёбы и отдыха, куда внесёте сон, гигиенические процедуры, приёмы пищи, посещение школы и выполнение домашних заданий, хобби, физическую активность и просто свободное время. Сон должен быть в одно и то же время и длиться около 8 часов. Если ребёнок не выспался, можно восполнять недостаток сна днём.

## Личное пространство.

Внешний порядок помогает внутреннему, поэтому аккуратность в делах позволяет избежать хаоса в голове. Для этого надо организовать пространство, за которое ребёнок будет ответственен. Здесь должны быть: письменный стол со стулом нужной высоты, качественное освещение, таблица с расписанием уроков, библиотечный уголок. Важно, чтобы с рабочего места не были видны игрушки, которые будут манить ребёнка. Также не ставьте письменной стол у окна, иначе ученик отвлечётся на происходящее вокруг. Не говорите ребёнку под руку, когда он занят. И обязательно соблюдайте тишину во время уроков. Можно повесить на дверь в комнату предупреждающую табличку, чтобы семья не заходила без повода.

Не включайте мультки или фоновую музыку, когда ребёнок просто ест или рисует. Так вы приучите его доводить одно дело до конца. Чтобы ребёнок сам меньше отвлекался, предложите ему поставить на стол часы и контролировать время. У ребёнка всегда должно быть пространство, чтобы концентрироваться на деле или просто уединиться. Подумайте сами: как научиться сосредотачиваться, когда над ухом постоянно кричит телевизор или младшая сестра?

## Хобби

Многие увлечения требуют кропотливости и терпения. Чтобы улучшить концентрацию и внимание, можно:

- собирать конструкторы, пазлы и лабиринты;
- рисовать, в том числе по клеточкам, и раскрашивать картины по номерам;
- играть в шашки и шахматы;
- разгадывать sudoku, ребусы, кроссворды;
- учить наизусть стихи и песни.

Дополнительно можно записать ребёнка в творческие, языковые, спортивные или туристические кружки (если у него, конечно, есть желание). Секции вокала или музыки, например, отлично способствуют усидчивости, а хореография развивает память через танцевальные комбинации.

## Семейные обязанности

Выполняя домашние дела, дети становятся ответственными и сближаются с родителями. Не стесняйтесь просить помогать на кухне и с посудой, и с готовкой, ухаживать за питомцами, приносить лекарства пожилым родственникам. Многие из домашних дел развивают не только аккуратность, но и сосредоточенность. Попросите, например, малыша протереть пыль с каждого листка у растения в горшке. Можно поручить перебрать пуговицы, распутать нитки в шкатулке и т. д. Детей постарше можно просить мелко и одинаково нарезать овощи или фрукты.

## Игры на внимание и память.

**«Снежный ком».** В паре или в компаниях можно играть в цепочки слов. Каждый игрок по очереди называет слово, прибавляя к нему предыдущие сказанные слова. Тот, кто ошибся в последовательности, выбывает. Важно, чтобы в игре был наблюдатель, записывающий правильный порядок. Можно усложнить процесс, используя слова одной тематики, например, продукты питания, сказочные герои, города и т. д.

**«Поиск слов».** Эта игра похожа на грамматическое упражнение. Предложите ребёнку буквенный ряд, в котором спрятаны небольшие слова. Как только все они будут найдены, можно усложнить задачу и предложить исключить из списка лишнее слово. Слово может быть лишним по падежу, роду, числу или принадлежности к какой-то части речи.

**«Назови цвет».** В этом упражнении нужно правильно называть цвета, которыми раскрашены слова на листочке. Хитрость в том, что и сами слова обозначают цвета, но не свои. Например, слово «жёлтый» может быть написано синим шрифтом.

**«Топаем-хлопаем».** Попросите ребёнка топтать каждый раз, когда вы будете говорить неправдивые фразы, а когда наоборот – хлопать. Что-то вроде «летом бывает снег» или «грибы умеют говорить».

**«Режим наблюдателя».** Пусть ребёнок осмотрит пространство вокруг (дома или на улице) и назовёт объекты с конкретным признаком. Например, надо перечислить вещи конкретного цвета или формы. Также вы можете задавать вопросы: во что одеты люди, какое название у улицы и т. д. Можно и самому вступить в игру, попросив задавать вопросы вам.

Для развития слуховой памяти можно просить ребёнка повторить ритм, который вы задаёте хлопками в ладоши, топотом или стуком по столу.

## Что не нужно делать?

- ❖ Запугивать, ругать, наказывать, оскорблять и высмеивать за невнимательность.
- ❖ Публично сравнивать успехи или неудачи ребёнка с другими детьми.
- ❖ Запрещать отдыхать, пока у ребёнка есть дела.
- ❖ Читать долгие нудные лекции.
- ❖ Заставлять много раз переделывать задачу, выполненную с ошибками.

Чтобы ребёнок не воспринимал вас в штыки и не возненавидел дело, занимаясь из-под палки, спокойно и просто объясняйте ему, почему одно поведение в ситуации будет правильным, а другое – нет. Не забывайте хвалить детей за решенные задачи и мелкие выполненные просьбы. Еще лучше, если вы научите ребёнка хвалить себя самостоятельно. Пусть он ведёт дневник, где будет в конце каждого дня или недели отвечать на вопросы, что ему удалось сделать.

Занимаясь с ребёнком, помните, что нужно создавать здоровую психологическую атмосферу. Она помогает расслабиться, а значит, бороться с рассеянностью будет легче. Страх же не порождает мотивацию, а наоборот, вызывает желание опустить руки и ничего не делать. А вот отсутствие стресса и доверие к взрослым помогает детям развивать когнитивные способности.