

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ РАССЕЯННОСТЬ У РЕБЁНКА

Рассеянность – это психическое состояние, характеризующиеся отсутствием внимания, сосредоточенности. У рассеянных детей чаще всего возникают проблемы с организованностью, исполнением, они не умеют или затрудняются выделять главное при наблюдении в деятельности, не способны следовать чёткому порядку. Одна из основных причин рассеянности ребёнка – это результат неправильного воспитания. Если родители с самого раннего возраста приучают ребёнка к порядку, усвоению навыков дисциплины, организованности, и приучают ребёнка доводить начатое дело до конца, то это является твердой гарантией, что Ваш ребенок не вырастет рассеянным. И наоборот, если родители позволяют нарушать режим, а на беспорядок в игрушках и на рабочем месте ребенка *«закрывают глаза»* и его забывчивость расценивают как мелочи, то незаметно в поведении ребенка появляется рассеянность и неорганизованность. И если в дошкольном возрасте рассеянность не сильно сказывается на успехе и начинаниях ребенка, то в школьном возрасте эти качества стремительно начнут сказываться на учебе ребенка. Рассеянным школьникам довольно сложно учиться, они постоянно отвлекаются на свои мысли, мечтания, любые шорохи и звуки, не слушают объяснения учителя, не успевают выполнять все задания. Рассеянный ребенок довольно часто попадает в смешные и досадные ситуации. Что же делать, если вы стали замечать у своего ребенка качества рассеянного человека? Самое главное – ни в коем случае не упрекайте дошкольника и не наказывайте его за неаккуратность, забывчивость, несобранность. Для успешного результата необходимо терпеливо и системно тренировать его в правильном поведении, учить работать над своими недостатками. Первое, с чего стоит начать – строгое соблюдение режима дня, именно хорошо спланированный режим дня не позволяет менять занятие, деятельность ребенка по настроению, требует сосредотачивать внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. В начале Вам придется постоянно напоминать ребенку, что по режиму нужно сделать, но, спустя время, это войдет ребенку в привычку, он научится ответственно относиться к заданиям, обязанностям. Следующий этап – это создание внешних условий, устранение всех факторов, которые могут отвлечь ребенка. Порой родители сами виноваты в детской рассеянности. Например, делают замечания ребенку на то, что он постоянно отвлекается от занятий, а сами при этом в соседней комнате громко включают телевизор, слушают музыку и громко беседуют. И в это время ребенок в своей комнате всеми мыслями находится с родителями, а не выполняет свое задание. А родителям важно не отвлекать детей от

дела, уважать их работу, даже если порой нам кажется, деятельность детей совсем незначительной. Вы получите первые быстрые результаты только в том случае, если занятия, поручения и дела будут интересны и увлекательны для ребенка. Если ребенку нравится ухаживать за домашними животными, цветами, лепить из пластилина, то поощряйте его успехи с указанием на то, что если бы ты не полил цветы или не покормил животных, то они бы погибли, чтобы ребенок начинал осознавать ответственность своих дел. Постепенно ребенок усвоит, что необходимо делать не только то, что интересно, но и то, что необходимо для пользы семьи и его самого, что для достижения цели необходимо приложить усилия. Но при этом нельзя перегружать детей занятиями и поручениями. Лучше всего дети усваивают знания, тренируют привычки через игру. Например, возьмите много мелких игрушек из киндер-сюрпризов, рассыпьте на столе, пусть ребенок запомнит их. Закройте предметы салфеткой и предложите ребенку назвать все, что там лежало. Каждый правильно названный предмет вытаскивайте из-под салфетки. Игра будет интереснее, если в ней примет участие не только ребенок, но и папа, брат, сестра, и т. д. Предложите ребенку еще одну игру: разложите несколько игрушек, пусть ребенок запомнит их расположение, затем ребенок закрывает глаза, а Вы меняете местами игрушки на столе, либо убираете одну из них. Открыв глаза, ребенок должен догадаться, что изменилось, постепенно можно увеличивать количество игрушек, предметов. Эти игры не трудозатратные и не требуют много времени, но при этом они очень эффективные в преодолении у дошкольников рассеянности и воспитании внимательности. Также причиной рассеянности может быть болезнь, временное ослабление организма. В таком случае следует укрепить иммунитет с помощью витаминов, наладить его питание и отдых. Здесь все зависит от обстановки в семье, от взаимоотношений между родителями. Если состояние рассеянности систематически повторяется, то оно становится привычным и перерастает в черту характера, а затем начинает проявляться вместе с другими недостатками характера. Например, рассеянность в учении часто связана с ленностью, рассеянность в общении с людьми – с нетактичностью и эгоизмом, рассеянность в быту – с неорганизованностью и неаккуратностью. Для того, чтобы этого избежать, следует внимательно относиться к психическим состояниям своих детей и правильно их оценивать. Если ребенок надолго сосредоточился на своих мыслях и чувствах, его от этого отвлекают. Воспитывая сосредоточенность внимания, родители следят, на что они направлены. Воспитание у детей воли, чувства ответственности и долга развивает сосредоточенность и предупреждает рассеянность.