

Как преодолеть рассеянность у ребенка

Рассеянность – это психическое состояние, для которого характерно отсутствие сосредоточенности, внимания.

Рассеянный ребенок не умеет выделять главное при наблюдении в деятельности, следовать четкому порядку, быть организованным и исполнительным.

Обычно рассеянность – результат неправильного воспитания. Если ребенок приучен к порядку, усвоил навыки дисциплины и организованности, привык заканчивать начатое дело, он не может быть рассеянным. И наоборот, если родители позволяют нарушать режим, а беспорядок в уголке ребенка и его забывчивость расценивают как мелочи, то незаметно в поведении дошкольника появляются неорганизованность и рассеянность.



Что можно сделать, чтобы воспитать внимание, сосредоточенность у ребенка, преодолеть его рассеянность?

- Прежде всего, не следует упрекать дошкольника и наказывать его за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки. Для этого должен строго соблюдаться четкий режим дня. Режим не позволяет менять занятия по настроению, требует сосредотачивать внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. Приучая ребенка к выполнению режима, ему напоминают, что нужно сделать, контролируют его действия. Постепенно соблюдение режима войдет в привычку.



- Внимание, сосредоточенность ребенка лучше всего тренируется в игре. Например, возьмите много мелких предметов (игрушки из киндер-сюрпризов), рассыпьте их по столу. Пусть ребенок постарается запомнить, какие игрушки лежат на столе. Закройте игрушки салфеткой и предложите ребенку назвать все, что лежит под ней. Игра будет интересней, если в ней примут участие папа, сестренка, братишка или сверстники ребенка.
- Еще одна игра. Положите перед ребенком 5-6 картинок с изображением животных. Ребенок закрывает глаза, а в это время вы убираете одну картинку, или меняете их расположение, или добавляете еще одну новую картинку. Отрыв глаза, ребенок должен сказать, что изменилось. Постепенно количество картинок увеличивается до 10. Предлагаемые игры не требуют много времени, но велико их значение в преодолении у ребенка рассеянности и воспитании внимательности.



Рекомендации для родителей по преодолению рассеянности:

-Режим и планирование: Составьте четкий распорядок дня, лучше в виде чек-листа с картинками, чтобы ребенок видел последовательность действий (завтрак, уроки, игра).

-Организация рабочего места: Уберите лишние игрушки и предметы со стола, чтобы ничто не отвлекало от занятий.

-Тренировка внимания: Используйте игры: «Найди отличия», «Наблюдайка» (описать, что видел по дороге), пазлы, лабиринты и конструкторы, которые тренируют концентрацию.

-Физическая активность: Обеспечьте регулярные прогулки на свежем воздухе, утреннюю зарядку и активные игры. Физические нагрузки помогают мозгу переключаться.



-Мотивация и похвала: Помогайте доводить начатые дела до конца, хвалите за усидчивость, а не только за результат.

-Снижение нагрузок: Не перегружайте ребенка дополнительными кружками, если он с ними не справляется. Рассеянность часто возникает из-за усталости.

-Эмоциональный контакт: Не ругайте за невнимательность. В спокойной обстановке без ссор концентрация улучшается.

Важно помнить, что рассеянность — это не «лень», а особенность психического состояния, требующая терпеливого обучения.

