Как преодолеть рассеянность у ребенка?

Рассеянность - психическое состояние, для которого характерно отсутствие сосредоточенности и внимания.

Рассеянный ребенок не умеет выделять главное при наблюдении, не может следовать четкому порядку, он не организованный, не исполнительный.

Обычно рассеянность - результат не правильного 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 поведения дошкольника появляются неорганизованность и рассеянность.

Эти качества особенно отрицательно скажутся в школьном возрасте. Рассеянному школьнику трудно учиться, он отвлекается, не слушает объяснения учителя, может не выполнить задания.

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

- не следует упрекать дошкольника и наказывать его за несобранность, забывчивость, неаккуратность;

- необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки;

- строго соблюдать четкий режим дня. Режим не позволяет менять занятия по настроению, требует сосредоточивать 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, ребенок научится ответственно относиться к различным обязанностям.

Для развития сосредоточенности, внимания важно создать некоторые внешние условия и устранить то, что может отвлечь ребенка. Родители порой сами виноваты детской рассеянности. Например, делают замечания ребенку за то, что он часто отвлекается от занятий. Но в это же время в соседней комнате они включают телевизор, и ребенок мысленно тоже с ними, временами оставляет свое занятие и заглядывает к ним.

Важно не отвлекать детей от дела, уважать их работу. Конечно, не всегда можно устранить то, что мешает. Иногда к помехам приходится приспосабливаться. Необходимо воспитывать в детях то, что в науке называется «помехоустойчивостью», то есть приучить сохранять сосредоточенность в любых обстоятельствах.

Проявить сосредоточенность, внимание ребенок может только в том, что его захватило, увлекло. Они любят мастерить, конструировать, рисовать, ухаживать за комнатными растениями и животными, следить за своим аквариумом и т. д. Поощряя такие занятия, родители внушают ребенку, что растения, если их не поливать, или рыбки, если их не обеспечить кормом, могут погибнуть. Так у ребенка появляется чувство ответственности. Постепенно ребенок усваивает, что не все дела только приятны и увлекательны, что необходимо делать и то, что не очень интересно, но полезно семье и ему самому, что для достижения цели нужно приложить усилия. Но нельзя перегружать детей длительными, монотонными занятиями.

Полезны будут игры. Внимательность, сосредоточенность ребенка лучше всего тренируется в игре. Например, возьмите много мелких предметов (пуговицы, гвоздики, орехи, камешки), рассыпьте их по столу. Пусть ребенок постарается запомнить, какие вещи лежат на столе. Закройте предметы бумагой и предложите ребенку назвать все, что лежит под ней. Каждый правильно названный предмет вынимайте. Игра будет интереснее, если в ней примут участие папа, сестра, брат или сверстники ребенка.

Поставьте рядом 5 - 6 игрушек. Ребенок закрывает глаза, а в это время с игрушками происходят какие-то изменения: исчезает одна из игрушек, меняется их расположение, добавляется новая игрушка. Открыв глаза, ребенок должен сказать, что изменилось. Постепенно количество игрушек увеличивается до 10. Еще сложнее заметить, какие изменения произошли с куклой: появился бант, исчезла туфелька, изменилась прическа и т. д.

Предлагаемые игры не требуют много времени, но велико их значение в преодоления у дошкольника рассеянности и воспитании внимательности.

Иногда рассеянность ребенка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В таком случае необходимо укрепить здоровье ребенка, скорректировать его питание и отдых. Рассеянность вызывается также подавленностью, плохим настроением ребенка. Здесь уже все зависит от обстановки в семье, от взаимоотношений между родителями.

Если состояние рассеянности систематически повторяется, то оно становится привычным, превращается в черту характера, проявляется вместе с другими недостатками характера. Например, рассеянность в учении часто связана с леностью, рассеянность в общении с людьми - с нетактичностью и эгоизмом, рассеянность в быту - с неорганизованностью, неаккуратностью. Чтобы этого не произошло, следует внимательно относиться к психическому состоянию своих детей и правильно их оценивать. Если ребенок надолго сосредоточился на своих мыслях и чувствах, его от этого отвлекают. Воспитывая сосредоточенность, внимание, родители следят, на что они направлены.

Воспитание у детей воли, чувства ответственности и долга развивает сосредоточенность и предупреждает рассеянность.

 *Подготовлено по материалам Смирновой Е.О., Авдеевой Н.Н., Галигузовой «Воспитание малыша в семье от рождения до трех лет: Советы психолога», Мониной Г.Б., Аверина В.А. «Развитие личности ребенка от года до трех»*