

Как преодолеть рассеянность у ребенка?



Рассеянность - 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.

Эти качества особенно отрицательно скажутся в школьном возрасте. Рассеянному школьнику трудно учиться, он отвлекается, не слушает объяснения учителя, может не выполнить задания. Рассеянный ученик часто попадает в смешные и досадные положения.

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 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 воспитания 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 магнитофон, 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 приспособляться. 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. Он любит мастерить, 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.

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 сыну (дочери) назвать все, что лежит под ней. Каждый правильно названный предмет вынимайте. Игра будет интереснее, если в ней примут участие папа, сестренка, братишка или сверстники ребенка.

Рекомендуем еще одну игру. 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 преодолении у дошкольника рассеянности и воспитании внимательности.

Иногда рассеянность ребенка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В таком случае укрепить здоровье ребенка, наладить 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 ленью, рассеянность в общении с людьми – с нетактичностью и эгоизмом, рассеянность в быту – с неорганизованностью, неаккуратностью.



Чтобы этого не произошло 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, внимание, родители следят, на что они направлены.

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

РАССЕЯННЫЕ ДЕТИ

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по-настоящему справиться с проблемой можно только выяснив ее причины. Возможно, у ребенка нарушен слух, и он просто не слышит ваше задание, или он плохо видит и не может различить на расстоянии то, о чем вы спрашиваете. В конце концов, ребенок может задуматься, мечтать или фантазировать.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ Проверьте у врача-специалиста слух, зрение ребенка.
- ✓ Попросите ребенка рассказать или нарисовать то, о чем он так долго раздумывал (возможно, у него огромный внутренний мир, и это совершенно другая сторона дела).
- ✓ Постарайтесь, чтобы детская комната не выглядела слишком отвлекающе.
- ✓ Терпеливо повторяйте задание несколько раз, постепенно увеличивая объем информации, который вы даете. Например, сначала: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками». Затем: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками, найди ее и принеси мне черные нитки».



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ

Чаще занимайтесь с ребенком один на один, так ему легче будет сосредоточиться.

Для того, чтобы ребенка ничего не отвлекало, когда он работает за столом, ставьте на стол невысокую картонную ширму.

Давайте ребенку знать, что его поведение улучшается:

«Ты уже смог так надолго сосредоточиться, что собрал всю головоломку. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

Не перегружайте ребенка заданиями, требующими максимального сосредоточения, чтобы не получить обратного эффекта — чувства сопротивления, скуки, отторжения.

Обучайте необходимым навыкам в тот момент и на том содержании, когда ребенок заинтересован. Например, когда ребенок купается в ванной, посчитайте вместе с ним, сколько там флакончиков, какой из них самый высокий, в какой поместится больше воды и т.д.

