

# Как преодолеть рассеянность у ребенка?

Май 2018

воспитатель высшей категории Голоухова О.В.

*Рассеянность – это психическое состояние, для которого характерно отсутствие сосредоточенности, внимания. Рассеянный ребёнок не умеет выделять главное в деятельности при наблюдении, следовать чёткому порядку, быть организованным и исполнительным.*

Обычно рассеянность – результат неправильного воспитания. Если ребёнок 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 ребёнка 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 смешное и досадное положение.



Для воспитания у ребёнка внимания, сосредоточенности, преодоления его рассеянности, прежде всего, не следует упрекать его и наказывать за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать собственные недостатки. В этих целях должен строго соблюдаться чёткий режим дня, который не позволяет менять занятия по настроению, требует сосредоточивать внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. Приучая ребёнка к выполнению режима, ему напоминают, что нужно сделать, контролируют его действия. Постепенно соблюдение режима войдёт в привычку, ребёнок научится ответственно относиться к различным обязанностям.

Для воспитания сосредоточенности, внимания важно создать определённые внешние условия и устранить отвлекающие моменты. Родители порой сами виноваты в детской рассеянности. Например, делают замечания ребёнку за то, что он часто отвлекается от занятий, и в то же время в соседней комнате включают магнитофон, что мешает ребёнку сосредоточиться. Важно не отрывать детей от дела, уважать их работу. Иногда бывает невозможно устранить помехи и к ним приходится приспособляться.



Необходимо воспитывать в детях так называемую помехоустойчивость, т.е. приучать их сохранять сосредоточенность в любых обстоятельствах.

Проявить сосредоточенность, внимание ребёнок может только в случае, если занятие его захватило, увлекло. Он любит мастерить, ухаживать за комнатными растениями и животными, следить за своим аквариумом

и т.д. Поощряя такие занятия, родители внушают, что растения, если их не поливать, или рыбки, если не обеспечить их кормом, могут погибнуть. Так у ребёнка формируется чувство ответственности. Постепенно ребёнок усваивает, что не все дела одинаково приятны и увлекательны, что необходимо заниматься и тем, что не очень интересно, но полезно семье и ему самому, что для достижения цели нужно приложить усилия. Однако нельзя перегружать детей длительными, монотонными занятиями.

Внимательность, сосредоточенность ребёнка лучше всего тренируются в игре. Например, можно взять много мелких предметов (пуговиц, орехов, камешков), рассыпать их на столе и пусть ребёнок постарается запомнить, какие вещи лежат на столе. Закройте предметы бумагой и предложите сыну (дочери) назвать всё, что лежит под ней. Каждый правильно названный предмет вынимайте. Игра будет интереснее, если в ней примут участие папа, сестрёнка, братишка или сверстники ребёнка.

Рекомендуем ещё одну игру. Поставьте рядом 5-6 игрушек. Ребёнок закрывает глаза, а в это время с игрушками происходят какие-то изменения: исчезает одна из игрушек, добавляется новая, меняется их расположение. Открыв глаза, ребёнок должен сказать, что изменилось. Постепенно количество игрушек увеличивается до 10. Ещё сложнее заметить, какие изменения произошли с куклой: появился бант, исчезла туфелька, изменилась причёска и т.д.

Иногда рассеянность ребёнка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В этом случае необходимо укрепить его здоровье, наладить питание и правильный отдых. Рассеянность вызывается также подавленностью малыша, плохим настроением, что зависит от семейной обстановки, взаимоотношений между родителями.

Если состояние рассеянности систематически повторяется, то оно становится привычным, превращается в черту характера, проявляясь вместе с другими его недостатками. Например, рассеянность в учении часто связана с ленью, рассеянность в общении с людьми – с нетактичностью, эгоизмом, рассеянность в быту – с неорганизованностью, неаккуратностью. Чтобы эти черты характера не закрепились, родителям следует внимательно относиться к психическому состоянию своих детей и правильно их оценивать. Если ребёнок надолго сосредоточился на своих мыслях и чувствах, его следует отвлечь на что-нибудь другое. Воспитывая сосредоточенность, внимание, родители корректируют направленность этих черт характера.

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



( по материалам открытых источников)