

## «Рассеянные дети. Что делать?»

### Задачи:

1. Показать родителям важность и значимость проблемы развития детского внимания.
2. Познакомить родителей с методами и приёмами развития внимания младших школьников.

### Уважаемые родители!

Данная статья посвящается проблемам, связанным с успешной учебной деятельностью Ваших детей. Успехи нашего ребёнка в учёбе и других видах деятельности во многом зависят от сформированности у него способности быть внимательным.

Давайте вспомним стихотворение С. Маршак:



Жил человек рассеянный  
На улице Бассейной.  
Сел он утром на кровать,  
Стал рубашку надевать,  
В рукава просунул руки -  
Оказалось, это брюки...  
Вместо шапки на ходу  
Он надел сковороду,  
Вместо валенок перчатки  
Натянул себе на пятки...

Как часто наши дети похожи на такого рассеянного человека. Нередко из-за недостатка внимания ребёнку трудно учиться в школе. Маленький ученик словно не слышит и не видит того, что он должен усвоить и запомнить. В старших классах ему становится ещё труднее, так как поступающая и требующая запоминания информация обильна и разнообразна.

Что же такое внимание?

Внимание - это способность человека сосредоточиться на определённых объектах и явлениях. Из окружающего мира на нас одновременно воздействует большое количество источников информации. Усвоить всю поступающую информацию невозможно, да и не нужно. Но выделить из неё полезную, значимую в данный момент, важную для принятия правильных решений, совершенно необходимо. Эту функцию психической деятельности и выполняет внимание.

**К основным свойствам внимания относятся:** концентрация, объём, устойчивость, распределение и переключение.

**Концентрация внимания** - умение сосредоточиться на нужном объекте, отдельных его частях или признаках, способность вникнуть в проблему, задачу. Ученик с высокой концентрацией внимания отличается организованностью, хорошей наблюдательностью. И, наоборот, ученик, у которого слабо развито это свойство, бывает рассеянным, несобранным.

**Объём внимания** характеризуется количеством одновременно воспринимаемых и удерживаемых в сознании объектов. Для детей 6-7 лет число таких объектов колеблется от трёх до пяти. При хорошем объёме внимания ребёнку легче совершать операции сравнения, анализа, обобщения, классификации.

**Устойчивость внимания** - это возможность длительного сосредоточения на одном и том же объекте, одной и той же проблеме. Ребёнок с устойчивым вниманием может долго работать, не отвлекаясь, ему нравится длительная напряжённая работа.

**Распределение внимания** - это одновременное внимание двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдении за ними. Об особенностях распределения внимания судят по тому, легко или с трудом ребёнку удаётся делать несколько дел одновременно: писать и воспринимать дополнительные разъяснения учителя или родителей, читать и одновременно осмысливать текст и т.п.

**Переключение внимания** - это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новых задач. Об индивидуальных особенностях переключения внимания можно судить по тому, насколько быстро ребёнок переходит от одного занятия к другому, легко ли начинает новое дело, втягивается в работу.

### **Причины рассеянности:**

1 Рассеянное внимание не является медицинским диагнозом в точном смысле этого слова, а является нарушением, обратимым и нормализуемым по мере роста и созревания мозга, и говорит о факте наличия легких (т.к. почти не осложняют жизнь ребенка) нарушений в работе мозга. Это повышенная утомляемость мозга, когда мозг работает активно 10-15 мин., а затем 3-5 мин. отдыхает, во время чего ребенок не воспринимает, что ему говорят, хотя кажется внимательно слушающим. В течение урока ребенок может отключиться 4-5 раз и перестает понимать объяснения учителя, но сам этого не осознает. Таким образом, ребенок пропускает куски объяснений учителя, из-за чего может запомнить неправильные алгоритмы и правила. С какими-либо нарушениями интеллектуального развития ММД не связана.

2. Достаточно часто причиной таких состояний является гиперактивность. Ребенок расторможен, постоянно находится в движении, ни минуты не может усидеть на месте, хватается то за одно, то за другое, но ничем не может увлечься дольше двух минут, «не слышит» инструкций, занимается на общих занятиях чем-то своим! Это повод обратиться к специалистам – психологу и дефектологу, чтобы подтвердить или исключить синдром дефицита внимания. Если диагноз будет подтвержден, то понадобится усиленная коррекция и, возможно, медикаментозное лечение.

3. Возможно, причиной рассеянности является чрезмерное увлечение чем-то одним, например, компьютерными играми или выдумыванием собственного волшебного мира. Это опасная тенденция, которая говорит о том, что ребенок глубоко неудовлетворен реальностью, ему недостает внимания, любви, у него снижена самооценка. Это повод посетить психолога и пересмотреть свои отношения с ребенком.

4. Неправильное питание. Возможно, вашему ребёнку не хватает витаминов или минеральных веществ.

5. Недосыпание. Укладывайте ребенка спать пораньше. Поговорите с ним: возможно причиной плохого сна являются ночные кошмары и страхи.

6. Усталость. Не переусердствуйте, стараясь развить у своего ребенка разнообразные таланты и отдавая его во всевозможные секции и кружки!

### **Каковы рекомендации по работе с такими детьми:**

- Развивать внимание можно при помощи различных игр. Детям всегда нравится совместное рассматривание картинок. Показывая картинки, акцентируйте внимание ребенка на мелких деталях, обсуждайте сюжет, причинно-следственные связи, просите найти на картинке что-нибудь маленькое и малозаметное. Предлагайте игры типа «найди отличия», «нарисуй по образцу», «съедобное – несъедобное».
- Научите ребенка рукоделию, требующему внимания – вышивке, бисероплетению, выжиганию. Почаще просите выполнить какую-нибудь кропотливую работу – перебрать крупу, сложить в несколько кучек однотипные предметы.
- Работоспособность мозга наращивается и нормализуется по мере взросления ребенка и при отсутствии переутомления, поэтому необходимо обеспечить детям «мягкое», замедленное включение в учебу. Необходимо избегать переутомления детей в течение учебного дня. Также не рекомендуется оставлять детей в группе продленного дня, потому что они в гораздо большей степени, чем их здоровые сверстники, нуждаются в отдыхе после школьных занятий, многим необходим дневной сон и всем – относительное одиночество, отдых от группового общения. Длительное нахождение среди ребят, шумные игры, споры – все это приводит детей с ММД к перевозбуждению, еще больше дезорганизуя их умственную деятельность. В группе продленного дня они не только менее аккуратно делают уроки, но и обычно ничего не запоминают из того, что делали сами, и что объяснял им учитель.
- Вы должны быть готовы к тому, что в обучении детей с рассеянным вниманием, до относительно нормализации их мозговой деятельности (т.е. в течение 1-4 классов) основную роль играют домашние занятия.

- Дома необходимо не только выполнять домашнее задания, но и повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо существенное. Очень полезно рассказывать ребенку заранее содержание предстоящего урока, чтобы ему было легче включиться в классе, и вынужденные «отклонения» не нарушали общее понимание того, что объясняет учитель.
- Необходимо как можно чаще показывать, рассказывать, совместно обыгрывать ту информацию, которая должна быть усвоена ребенком. При этом не следует требовать ответов, спрашивать, что ребенок запомнил. Учебные демонстрации и рассказы должны быть короткими (буквально 2-3 минуты), легкими, быстрыми и веселыми (а не нудными).
- Дома у ребенка обязательно должна быть возможность работать в том ритме, в котором работает его мозг. Родители легко могут подстроить выполнение домашних заданий под этот ритм. Как только ребенок начинает перебирать карандаши, менять ручки, снимать – одевать тапки или «мечтательно» смотреть в пространство, надо сразу прекращать занятия, не пытаясь вернуть ребенка к деятельности, даже если он позанимался всего 10 минут. Необходимо оставить ребенка в покое, поговорить с ним о чем-нибудь постороннем и минут через 5 вернуться к урокам. В конце «работы» надо обязательно хвалить ребенка независимо от того, продемонстрировал он свои знания или только смотрел, слушал и повторял.
- Очень полезны для развития внимания настольные игры: мозаики, лото и т.п. Предложите ребёнку такую игру: покажите несколько предметов (пусть это будут любимые игрушки), а потом спрячьте один из них, ребенку нужно будет угадать, что же пропало.
- Больше читайте вместе. Смотрите мультфильмы. А потом просите вспомнить, о чем была сказка.
- Полезно для тренировки внимания рисование и прослушивание музыки.
- Приобретайте, читайте и используйте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания.
- Играйте вместе с детьми в различные игры, развивающие все свойства внимания; научитесь играть в шахматы и шашки, ведь эти игры называют «школой внимания»; не забывайте о спортивных и подвижных играх, благодаря которым можно развивать не только силу и ловкость, но и внимание, воображение, быстроту мышления.
- Учите детей быть наблюдательными - умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, знакомое - в знакомом.
- Наберитесь терпения и не ждите немедленных успешных результатов.

- И главное – не ругайте ребенка, даже когда он откровенно «ловит ворон». Мягко направляйте и помогайте, давайте четкую пошаговую инструкцию. И чаще хвалите!

*Гений - это внимание.*

*Не важно, кто это сказал, важно, что это так.*

*Внимание - это на раз и навсегда данное качество.*

*Внимание можно и нужно развивать.*

***С уважением!***

***Педагог-психолог***

***ГОУ ТО «Е н о ш»***

***Задонская Екатерина Анатольевна***

