

## Причины рассеянного внимания у младшего школьника.

Одни школьники внимательны и могут долго выполнять один вид деятельности, другие же не в состоянии долго концентрироваться на том, что они делают в данный момент и быстро переключаются с одного на другое. Или, например, ребенок может внимательно выполнять порученную ему работу, но быстро переключиться на другой вид деятельности у него не получается. В таких случаях принято говорить о рассеянности внимания.

Внимание зависит от психических процессов, которые происходят в человеке. Сознательно ребенок пока не может себя контролировать. Поэтому необходим внешний контроль и правильная мотивация со стороны учителей и родителей. Необходимо направлять внимание ребенка в нужное русло.

### Наиболее распространенные причины рассеянного внимания школьника:

**1** - Причинами рассеянности внимания могут стать *различные заболевания, конфликты в семье и школе, неприязнь к учителям и т.п.* При таких условиях ребенок постоянно находится в состоянии напряжения и ожидания и не может сконцентрировать свое внимание. В таком случае необходимо выяснить, что стало причиной его такого поведения и устранить эту причину.

**2** - Но бывает и другой вариант, при котором дети страдают рассеянностью внимания *от рождения в силу слабой нервной системы.* Это обуславливается неравномерным развитием разных мозговых функций, при котором чаще всего страдает внимание. В этом случае ребенок часто устает, не может долго удерживать внимание, ему необходимо переключаться.

Таким детям необходимо чаще отдыхать, избегать перегрузок, работать меньше, но чаще. При этом необходимо создавать для ребенка тишину и спокойствие.

**3** - *Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.* Дети, имеющие подобный диагноз, отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью. Трудности с организацией их поведения и удержанием внимания, как правило, ярко обнаруживаются задолго до поступления в школу. Ситуация же школьного обучения лишь усугубляет их проблемы. От родителей таких детей требуется предельное терпение и последовательность в отношениях с ребенком. Они должны осуществлять свою воспитательную практику в тесном контакте с медиками, педагогами и психологами, поскольку дети с синдромом дефицита внимания нуждаются в специальной комплексной коррекционно-развивающей работе.

#### **4 - Хронические соматические заболевания, болезненность ребенка.**

Дети, имеющие слабое здоровье, отличаются высокой утомляемостью, низкой работоспособностью. Сниженная функция их внимания может быть обусловлена общим ослаблением организма. Такие дети нуждаются в обязательном соблюдении режима, дозировании нагрузок, отдыхе (желателен дневной сон). При соблюдении этих условий, уменьшающих влияние физических и физиологических ограничений, такие дети могут иметь неплохое внимание.

**5 - Переутомление и перегрузки.** Жизнь современного ребенка наполнена множеством обязанностей. Обычно рабочий день школьника не ограничивается рамками собственно учебных занятий, а включает в себя посещение разнообразных кружков, секций, студий и пр. (при этом далеко не все из них ребенок посещает по собственному желанию). Нередко график функционирования школьника расписан с утра до вечера столь плотно, что ученик едва-едва успевает подготовить домашнее задание. Времени на полноценный отдых при этом практически не остается, дети плохо высыпаются. Физические, психологические, информационные перегрузки неизбежно приводят к снижению работоспособности, повышению невнимательности и рассеянности детей.

**6 - Возрастные ограничения в развитии внимания.** Внимание детей младшего школьного возраста может быть недостаточно совершенным в силу возрастных особенностей общего психического развития. Внимание в этом возрасте действительно еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо и неустойчиво. Причина этого — недостаточная зрелость нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания, контроль за выполнением деятельности.

Не найти, пожалуй, ни одного младшего школьника, в тетрадях которого время от времени не встречались бы так называемые ошибки «по невнимательности». На протяжении обучения в начальной школе в развитии внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех его свойств: резко (более чем в 2 раза) увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения.

К 9–10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий. Считается, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития внимания ребенка.

**7 - Недостаточная мотивация выполнения деятельности.** Хорошо известно, что даже маленький ребенок может проявлять завидную внимательность и сосредоточенность, если занимается тем, что ему очень интересно. И если бы детям можно было делать только то, что им нравится, взрослым бы не приходилось волноваться о развитии детского внимания. Как

правило, речь о невнимательности детей заходит тогда, когда от них требуется выполнение чего-то малопривлекательного, не очень интересного и недостаточно значимого.

**8** - Рассеянность, которая возникает *вследствие произвольной отвлекаемости от основной деятельности* по самым незначительным причинам. Школьника с такой рассеянностью ничто не может привлечь надолго, он ни на чем не может долго сосредоточиться, даже интересная деятельность иногда прерывается полностью или частично из-за частого отвлечения внимания. Рассеянный школьник, переключив внимание на что-то другое, не связанное с данной учебной деятельностью, допускает много ошибок и погрешностей, продолжая учебную работу. **Причина:** подобная рассеянность является результатом плохого воспитания. Ребенок по разным причинам постоянно отвлекался от учебной работы или выполнял ее в таких условиях, что внимание его не было сосредоточенным. Многократное повторение подобного состояния привело ученика к тому, что рассеянность во время учебной работы стала привычкой.

**Борьба с такой рассеянностью** требует долгой и напряженной работы;

- рассеянным учащимся необходимо создавать такие условия, чтобы они не отвлекались, постепенно, систематически воспитывать у них привычку работать без отвлечений.
- Очень важно приучать рассеянного ребенка к контролю и особенно самоконтролю. Следует приучать ребенка контролировать не только результаты работы, когда контроль производится только по ее окончании; важно осуществлять контроль и в процессе выполнения работы.
- Интересная работа может явиться первым шагом в формировании устойчивости и сосредоточенности внимания.

**9** - Рассеянность связанная с *чрезмерной, узкой сосредоточенностью человека на работе*, что вызывает отвлечение внимания от всего окружающего. При этом виде рассеянности затормаживается воздействие всех раздражителей, не относящихся к данной деятельности. Такой вид рассеянности наблюдается у людей, увлеченных работой, охваченных сильными переживаниями, при глубокой мыслительной работе или у людей, не умеющих распределять свое внимание.

У младших школьников рассеянность этого вида выражается очень своеобразно. Когда ученик пишет изложение, он сосредоточен только на том, чтобы передать содержание, — не замечает ошибок, искажения слов,

его внимание сосредоточено только на изложении мыслей и содержания рассказа. Когда же школьник обращает внимание на правильное написание слов, то содержание изложения бывает часто очень плохим. Школьник I класса, делая орфографические ошибки, часто даже в затруднительных случаях не применяет правила. Все внимание его сосредоточено на том, чтобы написать красиво, без помарок. Такое узкоконцентрированное внимание иногда становится привычным и ученик совсем не может распределять свое внимание — так начинает развиваться рассеянность.

Таким образом, зная природу возникновения рассеянного внимания у младшего школьника, можно устранить эту причину.

Совет учителю: обратить внимание родителей на данную проблему у ребёнка для принятия необходимых мер по её устранению.

*С уважением!*

*Педагог-психолог*

*Задонская Екатерина Анатольевна*

