

«Как преодолеть рассеянность у ребенка?»

Отвечает педагог-психолог

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

Обычно рассеянность – результат неправильного воспитания. Если ребёнок приучен к порядку, дисциплине, организованности, привык заканчивать начатое дело, он не может быть рассеянным и наоборот, если ребёнок привык нарушать режим, а беспорядок в уголке и его забывчивость расценивается как мелочи, то незаметно в поведении ребёнка появляется неорганизованность и рассеянность.

Эти качества особенно отрицательно скажутся в школьном возрасте. Такому ребёнку трудно учиться, он отвлекается, не слушает объяснений учителя, может не выполнять задания.

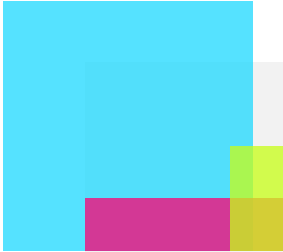
Что можно сделать, чтобы воспитать внимание, сосредоточенность у ребёнка, преодолеть его рассеянность? Прежде всего, не следует упрекать, наказывать его за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки.

Соблюдение чёткого режима дня не позволяет менять занятие по настроению, требуется сосредоточивать внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. Здесь нужно контролировать действия ребёнка. Это постепенно войдёт в привычку и научит его ответственно относиться к обязанностям.

Воспитать сосредоточенность, внимание можно, если создать некоторые внешние условия и устранить то, что может отвлечь ребёнка. Родители порой сами виноваты в рассеянности своих детей. Делают замечание ребёнку, что он отвлекается от занятий, хотя в это время в соседней комнате включают телевизор, и ребёнок мысленно тоже с ними, оставляя своё занятие, заглядывает к ним. Важно не отвлекать детей от дела, уважать их работу.

Проявлять сосредоточенность, внимание ребёнок может только в том, что его захватило, увлекло. Он любит мастерить, ухаживать за животными, следить за своим аквариумом и т.д. Поощряя такие занятия, вы формируете у ребёнка чувство ответственности. Постепенно ребёнок 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 и сосредоточенность ребёнка тренируется в игре. Возьмите много мелких предметов (орехи, пуговицы), рассыпьте их по столу. Пусть ребёнок постарается запомнить, какие вещи лежат на столе, закройте бумагой, предложите назвать всё, что лежит под ней. Каждый правильно названный предмет вынимайте. Игра будет интереснее, если в ней примет участие вся семья.

Ещё одна игра: поставьте рядом 5-6 игрушек, ребёнок закрывает глаза, а в это время вы переставляете их, добавляете ещё одну или убираете. Постепенно количество игрушек достигает 10. Ещё сложнее заметить, какие изменения произошли с куклой (появился бант, исчезла туфелька, изменилась причёска). Предлагаемые игры не требуют много времени, но их значение в преодолении у дошкольника рассеянности велико.

Иногда рассеянность ребёнка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В этом случае необходимо укрепить его здоровье, наладить питание ребёнка и отдых.

Также вызывается рассеянное состояние может вызываться подавленностью, плохим настроением. Здесь уже всё зависит от обстановки в семье, от взаимоотношений между родителями.

Если состояние рассеянности систематически повторяется, то оно становится привычным, превращается в черту характера, проявляется с другими недостатками характера.

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

