

# **Невнимательность ребенка – как с ней бороться.**

Очень часто родители сталкиваются с проблемой невнимательности своих детей только после поступления в школу. Ошибки из-за невнимательности может допустить каждый ребенок. И получать из-за этого плохие оценки обидно вдвойне. Ведь ребенок допускает ошибки не потому, что в чем-то не разбирается, а лишь потому, что он невнимателен.

Не нужно по этому поводу критиковать ребенка и заставлять его переписывать по несколько раз одно и то же задание. Это занятие не добавит ему усидчивости и внимательности, но неприязнь к учебе будет гарантирована. Чтобы помочь ребенку, нужно провести длительную и кропотливую работу, которая даст положительный результат.

В первую очередь, следует определить причины недостаточного внимания.

**1. Гиперактивность и синдром дефицита внимания.** Дети с таким диагнозом отличаются от сверстников чрезмерной двигательной активностью, недостаточной концентрацией внимания и излишней отвлекаемостью. Организовать поведение такого ребенка и удерживать его внимание довольно трудно, как правило, подобные проблемы обнаруживаются уже в детском саду, задолго до обучения в школе. В такой ситуации от родителей требуется максимальное терпение и логичность в отношениях с ребенком. Родители должны воспитывать ребенка, опираясь на рекомендации медиков, педагогов и психологов, т. к. дети с таким диагнозом нуждаются в целенаправленной коррекционно-развивающей работе.

**2. Хронические заболевания или часто болеющий ребенок.** Дети со слабым здоровьем отличаются повышенной утомляемостью и недостаточной работоспособностью. Как правило, у них снижены функции внимания из-за общего ослабленного иммунитета. Таким детям рекомендуется обязательное соблюдение режима, умеренные нагрузки, полноценный сон.

**3. Особенности нервной системы.** Функции высшей нервной деятельности непосредственно влияют на формирование внимания: для детей с подвижной

нервной системой свойственно устойчивое, легко переключаемое и распределяемое внимание. Учащимся со слабой и инертной нервной системой характерно неустойчивое, трудно переключаемое внимание. Зная особенности нервной системы своего ребенка, родители могут оказать ему помощь в развитии навыков фиксации внимания, его переключения и качественного распределения.

**4. Переутомление и перегрузки.** Жизнь современного школьника переполнена обязанностями. Как правило, рабочий день учащегося не ограничивается только школьными занятиями, дополнительно он включает в свое расписание посещение различных кружков, секций и пр. Очень часто день ребенка расписывается настолько плотно, что ребенок едва находит время на подготовку домашнего задания. При этом достаточного времени на отдых практически не остается, ребенок не высыпается. Перегрузки в физическом, психическом и информационном плане неизбежно снижают работоспособность, увеличивают невнимательность и рассеянность детей.

**5. Ограничения в становлении внимания возрастного характера.** Внимание учащихся младших классов может страдать из-за возрастных особенностей психического развития. В этом возрасте внимание еще слабо организовано, плохо распределяемо и неустойчиво. Все это виной - неполноценная зрелость нейрофизиологических механизмов, которые регулируют процессы внимания и самоконтроль. Время от времени в тетрадях каждого младшего школьника можно встретить ошибки из-за невнимательности. Во время обучения в начальной школе, процесс внимания затрагивают существенные изменения: объем, устойчивость и навыки распределения внимания возрастают резко к 9-10 годам. Поэтому младший школьный возраст считается наиболее благоприятным для развития детского внимания.

**6. Проблемы с мотивацией.** Если бы дети делали только то, что им действительно нравится, не существовало бы проблем со вниманием. Речь о детской невнимательности заходит только тогда, когда от ребенка требуется выполнение малоинтересного задания.

Чаще всего малопривлекательным занятием является учебная деятельность: ребенок, проявляющий невнимание в школе или при подготовке домашних заданий, может сосредоточено заниматься тем, что не имеет отношения к учебе (долго и увлеченно играть в компьютерные игры и др). В данном случае речь идет о недостаточном формировании учебной мотивации, обеспечивающей его целенаправленное включение ребенка в процесс обучения.

## Как бороться с невнимательностью и рассеянностью ребенка.

Рекомендации, направленные на тренировку внимания:

1. Родители, заботясь о развитии внимания своего ребенка, должны сами быть внимательными к нему, проявляя неподдельный интерес к его деятельности. Развитию внимания содействует вовлечение ребенка в целенаправленную деятельность любой направленности.

2. Понаблюдайте за тем, как ваш ребенок готовит домашние задания. Обязательно научите его проверять выполненную работу. Гораздо легче рассмотреть ошибки, допущенные по невнимательности, по «горячим следам».

3. В настоящее время разработано много интересных развивающих игр, например, пазлы – это занятие эффективно тренирует внимание.

Также существует еще ряд упражнений, направленных на тренировку разных свойств внимания:

### **- Улучшение концентрации внимания.**

Основной вариант упражнений - корректурные задания, выполняя которые, ребенок должен найти и вычеркнуть определенные буквы в тексте. Подобные упражнения дают ребенку возможность почувствовать, что означает "быть внимательным", и формируют состояние внутренней фиксации внимания. Эти упражнения желательно проводить ежедневно в течение длительного времени (от 3 месяцев).

### **- Увеличение объема памяти и внимания.**

Задания должны быть направлены на формирование запоминания чисел, последовательности расположения определенных предметов, предлагаемых для рассматривания на несколько секунд.

### **- Тренировка распределения внимания.**

Главный принцип упражнений: одновременное выполнение нескольких разнонаправленных задач (например, чтение стихотворения и прослушивание аудиозаписи сказки).

Занимайтесь с ребенком систематически. Интересуйтесь его успехами в школе и каждый раз подчеркивайте, что вы цените его старания. Именно прилежание и труд, а не отметки.