

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ РАССЕЯННОСТЬ У РЕБЁНКА?



Рассеянность - это психическое состояние, для которого характерно отсутствие сосредоточенности, внимания.

Рассеянный ребёнок не умеет выделять главное при наблюдении в деятельности, быть организованным и исполнительным.

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 выполнять задания, часто попадает в смешные и досадные ситуации.

Что можно сделать, чтобы воспитать внимание, сосредоточенность, преодолеть рассеянность ребёнка?

Прежде всего, не следует упрекать и наказывать его за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки. Для этого должен строго соблюдаться четкий режим дня. Режим не позволяет менять занятия по настроению, требует сосредоточить внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. Приучая ребёнка к выполнению режима, ему напоминают, что нужно сделать, контролируют его действия. Постепенное соблюдение режима войдёт в привычку, он научится ответственно относиться к различным обязанностям.

Для воспитания сосредоточенности, внимания важно создать некоторые внешние условия и устранить то, что может отвлекать. Родители порой сами виноваты в этом. Например, делают замечание ребёнку за то, что он отвлекается, но при этом в соседней комнате играет громко музыка, и ребёнок мысленно тоже с вами, временами оставляет своё занятие и заглядывает к вам. Важно не отвлекать детей от дела, уважать их работу.

Необходимо воспитывать в детях то, что в науке называется "помехоустойчивость", то есть приучать сохранять сосредоточенность в любых обстоятельствах.

Проявить сосредоточенность, внимание ребёнок может только в том, что его захватило, увлекло. Он любит мастерить, ухаживать за растениями или животными, следить за своим аквариумом и т. д. Поощряя такие занятия, родители внушают ребёнку, что растения, если о них не заботиться могут завянуть и погибнуть. Рыбки, если их не обеспечить кормом - погибнут. Так у ребёнка появляется чувство ответственности. Постепенно ребёнок усваивает, что не все дела только приятны и увлекательны, но необходимо делать и то, что для достижения цели нужно приложить усилия. Но нельзя перегружать детей длительными, монотонными занятиями.



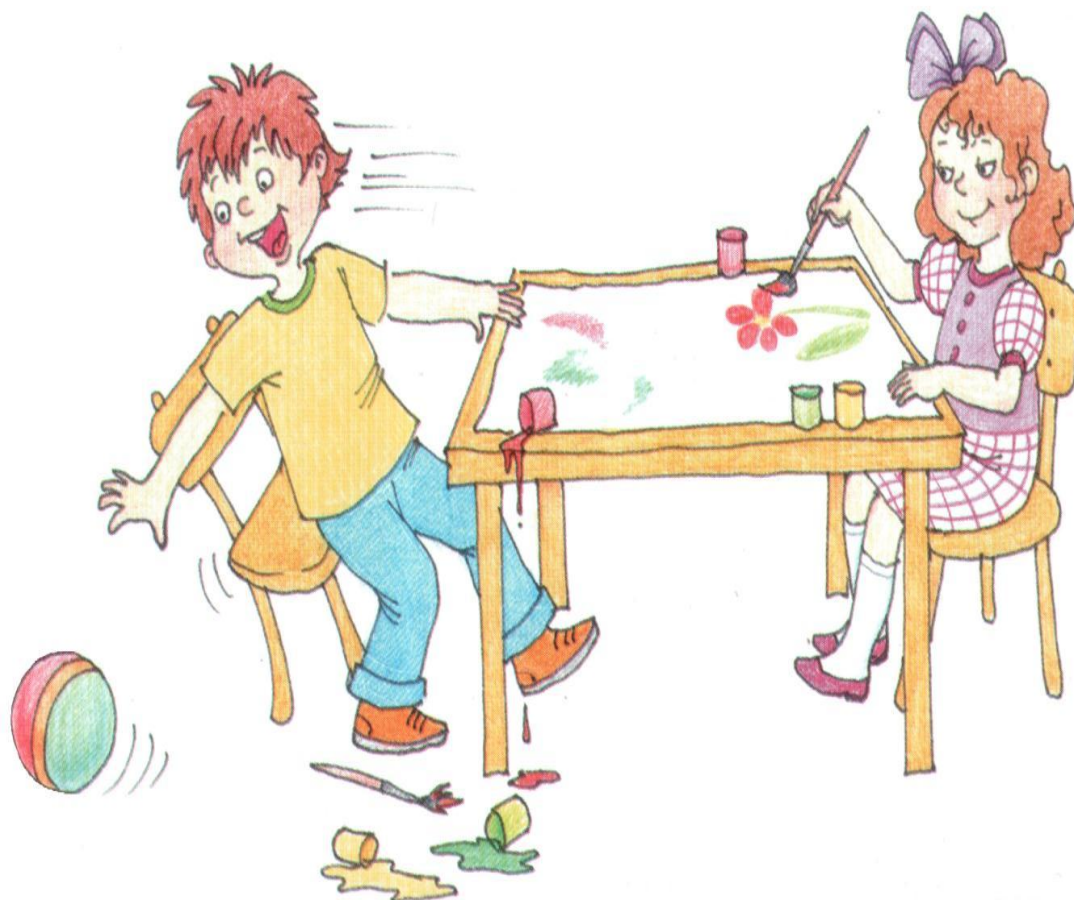
Внимательность и сосредоточенность ребёнка лучше всего тренируется в игре. Например, возьмите много мелких предметов (пуговиц, камешков, орехов и т. д.), рассыпьте их по столу. Пусть ребёнок постарается запомнить, что лежит на столе. Закройте сверху бумагой, и предложите назвать всё, что лежит под ней. Каждый названный правильно предмет вынимайте. Игра будет интереснее, если в ней примут участие папа, мама, сестрёнка, братишка или сверстники ребёнка.

Еще одна игра. Поставьте рядом 6 - 7 игрушек. Ребёнок закрывает глаза, а в это время исчезает одна из игрушек, меняется их расположение или добавляется новая игрушка. Открыв глаза ребёнок должен сказать, что изменилось. Постепенно количество игрушек может увеличиться до 10 - 12. Можно добавлять и усложнения в игру: у куклы появился бант, исчезла туфелька, изменилась причёска и т. д.

Предлагаемые игры не требуют от родителей много времени, но велико их значение в преодолении у дошкольника рассеянности и внимательности.

Иногда рассеянность ребёнка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В этом случае необходимо укреплять здоровье ребёнка, наладить отдых и продумать правильное питание. Рассеянность вызывается также подавленностью, плохим настроением. Здесь уже всё зависит от обстановки в семье, от взаимоотношений между родителями.

Помните, что ребёнок воспитывается в каждом моменте его жизни.



Библиографический список:

1. Под редакцией Н. Ф. Виноградовой "Воспитателю о работе с семьёй", М., "Просвещение", 1989г.
2. И.В. Гребенников, Ю.Ф. Змановский "Наши дети", М., 1989г.
3. Интернет картинки, интернет ресурсы.

Воспитатель Ширяева Римма Ивановна