

Как преодолеть рассеянность у детей

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, 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 расцениваются как мелочи, то незаметно в поведении дошкольника появляются неорганизованность и рассеянность.

Эти качества особенно отрицательно скажутся в дошкольном возрасте.

Рассеянному школьнику трудно учиться, он отвлекается, не слушает объяснения учителя, может не выполнить задания. Рассеянный ученик часто попадает в смешные и досадные положения.

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

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

Для воспитания сосредоточенности, внимания важно создать некоторые внешние условия и устранить то, что может отвлечь ребёнка. Родители порой сами виноваты в детской рассеянности. Например, делают замечания ребёнку за то, что он часто отвлекается от занятий. Но в это время в соседней комнате они включают магнитофон, и ребёнок мысленно тоже с ними, временами оставляет своё занятие и заглядывает к ним. Важно не отвлекать детей от дела, уважать их работу. Конечно, не всегда можно устранить то, что мешает. Иногда к помехам приходится приспосабливаться. Необходимо воспитывать в детях то, что в науке называют "помехоустойчивостью", то есть приучить сохранять сосредоточенность в любых обстоятельствах.

Проявить сосредоточенность, внимание ребёнок может только в том, что его захватило, увлекло. Он любит мастерить, ухаживать за комнатными растениями и животными, следить за своим аквариумом и т. д. Поощряя такие занятия, родители внушают ребёнку, что растения, если их не поливать, или рыбки, если их не обеспечить кормом, могут погибнуть. Так у ребёнка появляется 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, сосредоточенность ребёнка лучше всего тренируется в игре. Например, возьмите много мелких предметов (пуговицы, гвоздики, орехи, камешки), рассыпьте их по столу. Пусть ребёнок постарается запомнить, какие вещи лежат на столе. Закройте предметы бумагой и предложите сыну (дочери) назвать всё, что лежит под ней. Каждый правильно названный предмет вынимайте. Игра будет интереснее, если в ней примут участие папа, сестрёнка, братишка или сверстники ребёнка.

Рекомендуем ещё одну игру. Поставьте рядом 5-6 игрушек. Ребёнок закрывает глаза, а в это время с игрушками происходят какие-то изменения: исчезает одна из игрушек, меняется их расположение, добавляется новая игрушка. Открыв

глаза, ребёнок должен сказать, что изменилось. Постепенно количество игрушек увеличивается до 10. Ещё сложнее заметить, какие изменения произошли с куклой: появился бант, исчезла туфелька, изменилась причёска и т. д.

Предлагаемые игры не требуют много времени, но велико их значение в преодолении у дошкольников рассеянности и воспитании внимательности.

Иногда рассеянность ребёнка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В этом случае необходимо укрепить здоровье ребёнка, наладить его питание и отдых. Рассеянность вызывается также подавленностью, плохим настроением ребёнка. 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 вместе с другими недостатками характера. Например, рассеянность в учении часто связана с ленью, рассеянность в общении с людьми – с нетактичностью, эгоизмом, рассеянность в быту – с неорганизованностью, неаккуратностью. Чтобы этого не произошло, следует внимательно относиться к психическим состояниям своих детей и правильно их оценивать. Если ребёнок надолго сосредоточился на своих мыслях и чувствах, его от этого отвлекают. Воспитывая сосредоточенность, внимание, родители следят, на что они направлены.

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