

Памятка для родителей школьников по теме: «Рассеянный и невнимательный ребенок»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, активным, целеустремленным, хорошо учился и легко справлялся со всеми заданиями. Чаще всего с проблемой невнимательности сталкиваются дети, которые пошли в школу. Так как во время учебы требуется немалая концентрация внимания.

Слабая концентрация внимания негативно сказывается на ребенке. Ему тяжелее сидеть на уроках, сосредотачиваться на определенных заданиях. У школьника появляется быстрая утомляемость. По этим же причинам ухудшается успеваемость в учебе, или ребенок просто теряет к ней интерес.

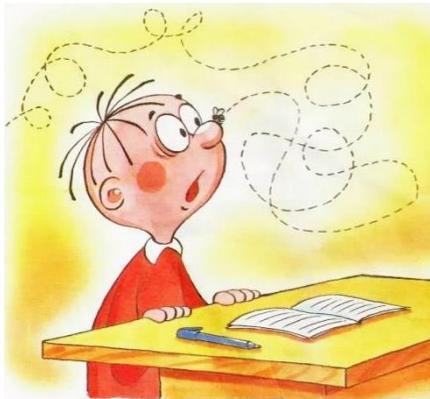
Чаще всего родители думают, что проблема ухудшения оценок в том, что ребенок просто ленится, и поэтому его внимание рассеянное. В итоге взрослые начинают ругать и наказывать школьника. Прежде чем ругать за «лень» стоит разобраться действительно ли всё так просто? Часто детям требуется помощь и поддержка взрослых для развития необходимого уровня внимания.

Почему дети рассеянные и невнимательные?

Возможные причины детского рассеянного внимания:

Связанные с образом жизни

- ✚ Переутомление – характерна высокая утомляемость.
- ✚ Неправильное питание.
- ✚ Недостаток сна.
- ✚ Малоподвижный образ жизни.



✚ Техногенная перегрузка – причиной всему является переизбыток информации, а точнее стресс. Ускоренный темп жизни, постоянные перегрузки приводят организм к истощению, в том числе к ухудшению концентрации внимания.

Связанные с особенностями ребенка

- ✚ Чрезмерная мечтательность.
- ✚ Гиперактивность – дети с таким диагнозом, как правило, имеют избыточную двигательную активность, обладают слабой концентрацией внимания.
- ✚ Болезненность – ребенок со слабым здоровьем отличается высокой утомляемостью.
- ✚ Дефицит внимания – дети с таким заключением нуждаются в специальном комплексном содействии родителей совместно с педагогами, психологами, а также медиками.
- ✚ Слабая нервная система – таким детям сложно быстро менять форму деятельности и концентрироваться на ней.

Рекомендации для родителей – как помочь школьнику?

- ✚ Исключите проблемы со здоровьем – если сомневаетесь, лучше проконсультироваться со специалистами – неврологом, нейропсихологом.
- ✚ Приведите в порядок режим дня, составьте его совместно с ребенком. Грамотно составленный режим дня, включающий в себя обязанности ребенка не только в школе, но и в семье, поможет школьнику организовать свой день. Повесьте расписание на видное место. Соблюдайте его вместе. Ребенку будет проще ориентироваться во времени.
- ✚ Помогите ребенку организовать свое рабочее пространство правильно. Немаловажную роль также будет играть и правильное расположение мебели в его комнате. Необходимо уметь разделять рабочее место с зоной игр и отдыха, чтобы во время занятий его ничто и никто не отвлекал (громкие звуки, эмоциональные речи, яркие картинки, игрушки и т.д.).

✚ Развитию устойчивости внимания будет способствовать наличие у ребенка хобби, увлечения, дела, которое ему особенно интересно. Но проследите, чтобы ребенок не был перегружен кружками и различными занятиями.

✚ Занимайтесь специальными упражнениями для развития внимания. Не нужно ругать школьника за его невнимательность, так он будет воспринимать ситуацию негативно, и проблема только усугубится. Мотивируйте на учебу методом поощрения, а также радуйтесь его успехам.



✚ Научите школьника делать «запланированные» перерывы в занятиях, проводить их активно (например, пройтись по комнате, попить воды, выполнить двигательные упражнения и т.д.).

✚ Контролируйте уровень успеваемости ребенка по учебным предметам. Дома необходимо не только выполнять домашнее задания, но и повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо важное.

✚ Необходимо избегать переутомления детей в течение учебного дня. Также не рекомендуется оставлять детей в группе продленного дня, потому что они в гораздо большей степени нуждаются в отдыхе после школьных занятий.

✚ Родители легко могут подстроить выполнение домашних заданий под ритм ребенка. Как только школьник начинает перебирать карандаши, менять ручки, снимать – одевать тапки или «мечтательно» смотреть в пространство, надо сразу



прекращать занятия, не пытаясь вернуть ребенка к деятельности, даже если он позанимался всего 10 минут. Необходимо оставить ребенка в покое, поговорить с ним о чем-нибудь постороннем и минут через 5 вернуться к урокам.

✚ Нелегко, когда в семье растет невнимательный ребенок. Нужно помочь ему стать внимательным. Необходимо выяснить, кем же хочет он стать, когда вырастет. Это поможет грамотно мотивировать его к учебе и всестороннему развитию на тематических кружках или же спортивных секциях. Таким образом, надо его заинтересовать нужным предметом в школе, поощрять все его начинания и помогать доводить начатое дело до конца.

✚ Очень важно также разнообразить еду ребенка. В ней должно присутствовать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Не стоит забывать и об обязательном употреблении в пищу фруктов и овощей. Они должны быть в ежедневном рационе подрастающего организма, чтобы вовремя насыщать его витаминами и полезными веществами, способствующими правильной работе мозга.

Практические упражнения – тренируем внимание

✚ «**Таблица Шульте**» – представляет собой таблицу в виде цифр от 1 до 25, расположенных беспорядочно. Смысл этой таблицы состоит в том, чтобы ребенок как можно быстрее находил, показывал и называл цифры от 1 до 25 по порядку. *Устраивайте соревнования – засекайте время на секундомере и ставьте рекорды!*

✚ «**Послушай и сделай как я**» – похлопайте в ладоши определенный ритм и попросите за вами повторить. Можно не только хлопать, но и постучать по предметам (например, по банке, столу, книге) в определенном ритме. *Это упражнение полезно для развития слуховой памяти и внимания.*

✚ **«Попробуй описать меня»** – встаньте друг перед другом и предложите ребенку осмотреть ваш внешний, затем попросите, чтобы он отвернулся и начните задавать вопросы: «Какого цвета футболка», «Во что одета» «Есть ли кольцо или браслет» и т.д. Далее меняйте ролями. *Так происходит тренировка зрительной памяти.*

✚ **«Дорисуй»** – предложите ребенку дорисовать картинку, на которых нет каких-либо деталей.

✚ **«Раскрась вторую половинку»** – найдите картинку, где раскрашена только одна половина, пускай ваш ребенок в точности раскрасит вторую половину. Делаем сначала это, а после для усложнения задания предложите запомнить картинку, спрятать раскрашенную часть и попросить школьника дорисовать по памяти.

✚ **«Пересказ»** - предложите ребенку прочитать книгу, затем вкратце рассказать ее смысл и содержание, или вместе посмотрите мультфильм, а затем – обсудите его сюжет.

✚ **«Стрелка»** – следует задержать взгляд на секундной стрелке часов на 2-3 минуты, не отвлекаясь и следить, как она передвигается по часам. Здесь тоже интересно ставить рекорды!

✚ **«Найди и назови предмет»** – ребенку даются рисунки с перечеркнутыми и замаскированными изображениями предметов. Следует их найти и назвать.

✚ **«Читаю и считаю»** – дайте ребенку текст, предложите его почитать и вместе с тем сосчитать количество слов в нем.

Очень важно запомнить, что нужно развивать все виды внимания (моторно-двигательное, зрительное, слуховое). Делайте эти упражнения по 20 минут каждый день. И эффект обязательно будет!

Полезные занятия для тренировки внимания

- Шахматы, шашки.
- Загадки и кроссворды.
- Собираание пазлов и конструкторов.
- Мозаики и головоломки.
- Задачи на логику.

- Судоку и ребусы.
- Различные онлайн-игры для концентрации внимания.

Кроме регулярных занятий будет здорово, если вы постараетесь сделать так, чтобы появился интерес к учебе. Например, стоит рассказать, что-то интересное, возможно, из вашего детства, по школьным предметам (математика, история, литература, география, химия, биология и т.д.). Пускай ваш ребенок увидит, что «учиться» далеко не скучное занятие.

Не стоит забывать о спорте. Спортивные занятия полезны не только для общего здоровья и силы, но и способствуют развитию воображения, внимания и быстрого мышления.

Занимайтесь с ребенком систематически и поощряйте его за успехи и старания!



Педагог-психолог МБОУ ЦО №31 г. Тулы, Обухова М.Ю.