

## Консультация для родителей. 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, следовать четкому порядку. Если родители позволяют ребёнку нарушать режим, а беспорядок в уголке ребёнка и его забывчивость расцениваются как мелочи, то незаметно в поведении ребёнка появляются неорганизованность и рассеянность. Эти качества могут отрицательно сказаться на обучении в школе.

Как преодолеть

рассеянность

у ребенка? Прежде всего, не упрекать ребёнка и не наказывать за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки. Для этого должен соблюдаться режим дня. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, отдыха, еды, различных видов деятельности, игры в течение суток.

Огромное значение в поддержании работоспособности ребёнка имеет сон. Для детей 6-7 лет нормальная продолжительность сна -10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребёнка. Ребёнок должен ложиться спать в одно и то же время, время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему (спокойные игры, чтение), в момент засыпания необходимо создать спокойную обстановку (выключить телевизор, компьютер, перестать громко разговаривать).



Соблюдение режима должно войти в привычку, ребёнок научится ответственно относиться к различным обязанностям. Для воспитания сосредоточенности, внимания необходимо создать некоторые внешние условия и устранить то, что может отвлечь ребёнка. Родители иногда сами виноваты в детской рассеянности. Например, делают замечания ребёнку за то, что он часто отвлекается от занятий.

Но в это время они включают телевизор или компьютер, и ребёнок мысленно тоже с ними, временами оставляя своё занятие. Важно не отвлекать ребёнка от дела. Конечно, не всегда можно устранить то, что мешает. Поэтому необходимо приучать детей сохранять сосредоточенность в любых обстоятельствах.

Проявить сосредоточенность, внимание ребёнок может только в том, что его захватило, увлекло. Он любит



мастерить, ухаживать за животными, растениями. У ребёнка появляется чувство ответственности. Постепенно ребёнок усваивает, что не все дела увлекательны, что необходимо делать и то, что не очень интересно, но полезно ему самому и семье, что для достижения цели нужно приложить усилия. Внимательность можно тренировать в игре. Например, возьмите много мелких предметов (пуговицы, орехи, камешки), рассыпьте их по столу, предложите ребёнку запомнить, закройте предметы бумагой или тканью, предложите назвать всё, что лежит под ней. Иногда рассеянность вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В этом случае необходимо укрепить здоровье ребёнка. Рассеянность вызывается также подавленностью, плохим настроением. Это 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 быту – с неорганизованностью, неаккуратностью, рассеянность в общении с людьми – с нетактичностью, эгоизмом. Чтобы этого не произошло, необходимо уделять внимание своему ребёнку. Воспитание воли, чувства ответственности и долга развивает сосредоточенность и предупреждает рассеянность.

