

Если ребенок невнимателен

Детская невнимательность: причины и рекомендации

Говоря о детской невнимательности как таковой, стоит в первую очередь разобраться в причинах, которые ее вызывают.



Основные причины «синдрома невнимательности» у детей:

Невнимательность, как спутник гиперактивности

Гиперактивность является одним из наиболее «популярных» детских диагнозов в настоящие дни. Впрочем, даже попросту активный ребенок, имеющий привычку спешить, может проявлять невнимательность. Спешка, дискомфорт от долгого бездействия, возможность быстро переключаться между двумя видами активности, которая зачастую сопровождается «забыванием» о предыдущем деле.

Родителям таких детей приходится проявлять особую терпеливость и быть весьма последовательными в своих требованиях, ведь ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью как никто другой нуждается в определении границ дозволенного и четком следовании правилам.

Невнимательность, как признак или следствие болезни

Дети, страдающие от хронических заболеваний или перенесшие травму (как физическую, так и моральную), зачастую бывают не менее невнимательны, чем гиперактивные. Быстрая утомляемость, то состояние, когда все внимание уходит на отслеживание собственного здоровья, а также тяжесть заболевания могут серьезно сказаться на успешности обучения ребенка. Родителям таких детей приходится организовывать режим дня ребенка и самим жестко ему следовать, чтобы гармонично чередовать активность и отдых и избегать переутомления, а также своевременно отслеживать состояние здоровья малыша (при этом важно не напугать ребенка, не заставить его панически бояться ухудшения самочувствия).

Невнимательность, как следствие переутомления

Если ребенок часто находится в состоянии напряжения – вне зависимости от его изначальной причины, концентрация внимания будет страдать. Именно поэтому выделяют возрастные нормы по времени образовательной деятельности и комплексам физических упражнений.

В случаях, когда ребенку приходится справляться с непосильными для него на данном возрастном этапе нагрузками, родителям также приходится уделять особое внимание режиму дня и его соблюдению.

Невнимательность, как отсутствие интереса

Если ребенок чего-то действительно не хочет, он может проявлять чудеса изобретательности в своем стремлении избежать предложенного (например, делать вид, что не слышит просьбы и т.д.).

Родителям таких детей часто приходится проявлять чудеса артистизма, чтобы привлечь внимание ребенка к необходимой деятельности в игровой форме.

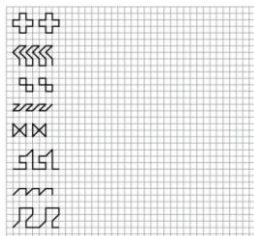
Хотя трудности с концентрацией внимания присущи любой из причин, однако каждая из них добавляет состоянию свою специфику и требует, зачастую, выработки индивидуального подхода (например, домашнего распорядка дня, учитывающего специфические потребности ребенка).

Невнимательность – это не ужасающий диагноз и не приговор. Если с ребенком начать заниматься и проявить определенную настойчивость (иногда результаты могут становиться заметными только через два и более месяца), то ребенок сможет научиться лучше контролировать свое внимание, а так же получить множество полезных навыков, которые пригодятся ему на следующем возрастном этапе.

Большинство упражнений, направленных на развитие внимания, легко выполнимы в домашних условиях и занимают совсем немного времени, что позволяет, тратя на их выполнение, хотя бы, по пять минут ежедневно, не только помочь своему ребенку быть более собранным, но и помогать себе также оставаться в тонусе. Ведь при объяснении сути задания и помощи с его выполнением, человек косвенно тренирует и собственную способность концентрироваться на том или ином деле.

Примеры упражнений на внимательность

Узоры и орнаменты

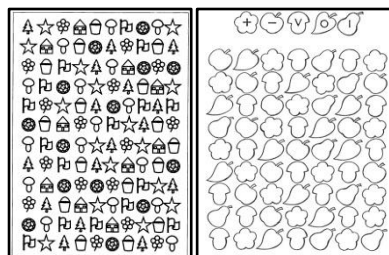


Позволяют не только тренировать внимательность, но и развивать мелкую моторику кисти, в дальнейшем необходимую для письма.

Два дела одновременно

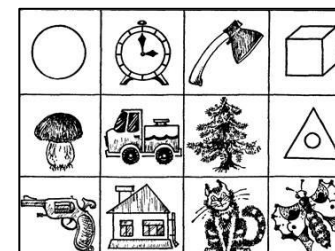
Например, можно предложить ребенку рисовать или лепить под музыку или чтение рассказа. Поначалу, продукт творческой деятельности может соответствовать тематике прослушиваемого произведения, однако в дальнейшем стоит давать задания, несвязанные со звуковым сопровождением (например, рисовать башню, слушая рассказ про море и т.д.). Использовать в качестве «второго дела» телевизор или компьютер не рекомендуется.

Корректирующая проба



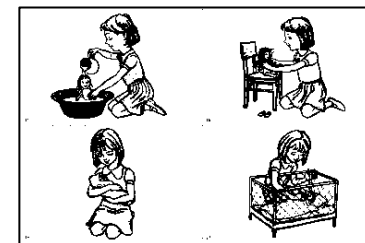
Находить и вычеркивать значки – сначала одного вида, потом больше (например, зачеркнуть елки, подчеркнуть домики, обвести флажки и т.д.) – позволяет тренировать также и память ребенка. Хорошие результаты также дает использование «шифровок», позволяющих попутно учить ребенка соблюдать строку и искать ошибки.

Запоминания по правилам и без



Можно предложить ребенку запоминать все круглые предметы или все деревянные и т.д., постепенно давая при этом все меньше времени на запоминание (начать можно, например, с минуты для не менее чем 10-12 изображений). Или, например, запоминать с ребенком 10 слов на слух (несколько попыток с повторением вплоть до хотя бы минимального успеха, прежде чем закончить упражнение).

Сюжет по картинкам



Ребенку предлагается из нескольких картинок собрать историю. Начинать можно с иллюстраций к знакомым сказкам, чтобы ребенок быстрее освоился с заданием. Когда картинки расставлены, следует попросить рассказать, какая получилась история (иногда внутренняя логика рассказа может опровергать предполагаемую ошибку).

Съедобное-несъедобное

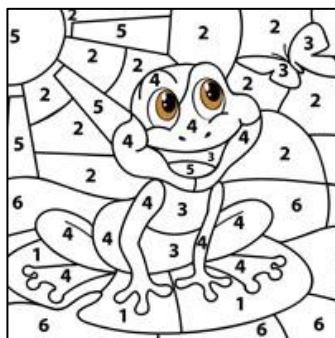
Эта игра знакома всем с детства и является одним из примеров того, как тренировка внимания может стать занимательной. Тем же целям может служить и также пришедшая из детства «Вам, барышня, мадам прислала чемодан...» и прочие игры, требующие запоминания правил и внимательного слушания.

Быль-небыль



Разглядывая небылицы или прослушивая нелепицы на слух, ребенок не только веселится, но и учится анализировать поступающую информацию, сравнивать ее с тем, о чем он уже знает, и делать выводы. С ним можно не только обсудить, что на картинке не так, но и поискать способы исправить ситуацию или наоборот придумать новую нелепицу.

Раскраска по номерам



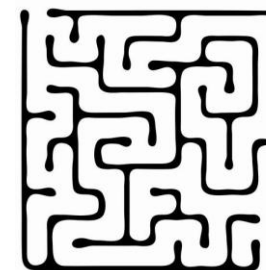
Многим детям нравится смотреть, какой станет картинка, если ее раскрасить согласно «секретной инструкции». Помимо тренировки внимания подобное задание способствует закреплению элементарных математических представлений и в дальнейшем счета (для школьников подобные задания для определения цвета могут усложняться вплоть до решения простых уравнений и т.д.).

Поиск отличий



Поиск отличий – это не только забавная игра, но и повод проявить смекалку. Например, предложите ребенку не просто найти отличия, а постараться своими силами сделать две картинки как можно более одинаковыми.

Лабиринты



Помимо простого прохождения, можно предлагать ребенку найти выход, не отрывая карандаш от листа, не касаясь «стен», со скоростью самой медленной улитки и т.д.

И помните, что, помогая ребенку стать более внимательным, стоит набраться терпения. Изменения не происходят мгновенно. Тренировка внимания – это длительный процесс и его плоды, зачастую, становятся заметны не сразу. Однако потраченные усилия не пройдут даром и положительно скажутся на развитии Вашего ребенка.