

Рассеянный ребенок: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пересказ текста. Речь идет о том, что родители должны помочь своему ребенку вернуться к книге или спичкам.

«... Я всегда удивлялась, почему у Саши такие плохие оценки в школе – ведь дома он все уроки делает правильно и быстро. Признаться, даже думала, что учительница плохо к нему относится. Эпизоды эти нимались»

Теперь понимаю, что это не так. Саша действительно может выполнить задание – но только когда он его слышит. А это, как оказалось, бывает не всегда.

Когда его на открытом уроке вызвали к доске, он, похоже, вообще был не в курсе, о чем идет речь. «И так – почти постоянно», – сказала после занятия учительница. Мне, честно говоря, было очень стыдно, что я подозревала ее в недоброжелательности».

Последствия рассеянности и невнимательности

Неловкость за поведение ребенка – не единственное, что беспокоит родителей. Рассеянность и невнимательность бывают поводом и для более серьезных переживаний.

Во-первых, за безопасность. Вдруг, переходя улицу, он не посмотрит на светофор? Вдруг не закроет за собой дверь? Вдруг не заметит на улице табличку «Опасно! Не ходить!»? Вдруг... Родители невнимательных детей могли бы продолжать этот список бесконечно – быть спокойными за своего ребенка они не могут практически никогда.

Во-вторых, за учебу. Внимание, умение сосредоточиться играют огромную роль в обучении независимо от возраста и того, чему именно обучать. Успех только наполовину зависит от способностей, вторая половина – это труд. Занятия, расписания, отчеты, книги, тетради и прочие мелочи – все это для рассеянного человека может быть большой проблемой.

В-третьих, за отношения с окружающими. Хорошо, если в будущем у ребенка будут совершенно необидчивые, все прощающие и снисходительные

Причины рассеянности

друзья. Такие, которые на объяснение "Ой, я почему-то думала, что День рождения у тебя в мае. Теперь буду знать, что в январе..., то есть в феврале" отреагируют позитивно. Иначе конфликтов, ссор и недоразумений не избежать. Внимательность ведь и в личных отношениях оказывается ценным качеством.

В-четвертых, за собственные методы воспитания. Когда каждое утро начинается с поисков одежды, потом – дневника, затем выяснения, какой сегодня день недели, самые стойкие родители могут потерять терпение. Потом они, конечно, берут себя в руки и, понимая, что крики и наказания – не лучшие методы воспитания, долго и терпеливо объясняют, как важно быть собранным и внимательным. Объясняют каждый день.

Рассеянность – это нарушение внимания, неумение должным образом сосредоточиться. В крайних случаях – когда ребенок вообще не способен усвоить инструкцию, и это затрудняет любую его деятельность, – причинами могут быть серьезные нервные и психические заболевания. Когда же рассеянность выражена не столь сильно и проявляется не постоянно, то причины, скорее, в следующем.

1. Возраст. До 7 лет дети вообще не могут долго сосредотачиваться на одном объекте. А отвлекаемость – способность быстро переключаться на другой объект, забыв о том, чем занимался, – сохраняется и позже, до подросткового возраста. Поэтому многие родительские претензии просто неоправданы. Запомнить расписание, самостоятельно собраться, сделать все уроки, ничего не забыть – большинству первоклассников это не под силу.

Что делать? Помогайте, проверяйте и напоминайте, снижая степень своего участия медленно и постепенно.

2. Усталость. Жизнь современных детей почти не отличается от жизни взрослых. Они так же активны, динамичны и заняты. Только устают еще больше и при таком ритме иногда просто перестают воспринимать происходящее. Психика сама защищается от перегрузок – ведь ее возможности не безграничны.

Что делать? Дозируйте нагрузки и занятость, обращая внимание на самочувствие ребенка и его поведение. Научив ребенка трудиться, научите его... ничего не делать, праздно проводить время. Отдых так же важен, как и работа. Этую установку ребенок должен понять на вашем примере.

3. Увлеченность. Иногда мы так много думаем о чем-то или о ком-то, что это полностью вытесняет все другие мысли. В состоянии влюбленности, например, человек может не замечать вообще ничего вокруг. В состоянии гнева, обиды, тяжелых воспоминаний, ревности – тоже. Собственно, не имеет значения, какие чувства нас увлекают. Быть внимательными и сосредоточенными в таком состоянии невозможно.

Что делать? Единственный способ снизить влияние эмоций – дать возможность выразить их словами. Не ставьте никаких запретов ("Тебе бы лучше об экзаменах подумать", "Нельзя так переживать из-за ерунды"). Относитесь к любым чувствам спокойно и с пониманием, выслушивайте все, что говорит ребенок, сопереживайте и поддерживайте.

4. Характер. А вот это – навсегда. Большая часть особенностей личности определяется свойствами нервной системы, а она – врожденная, передается

Упражнения на улучшение внимания

по наследству и изменениям не подлежит. Так что одни дети уже в раннем возрасте могут быть внимательнее, чем другие. Тихие, впечатлительные и ранимые мальчики и девочки, как правило, бывают более рассеянными – как бы мы ни призывали их к собранности.

Что делать? Учитывайте особенности характера в том, что касается учебы и дополнительных занятий. Не выбирайте в педагогических целях виды деятельности, где требуется повышенное внимание. Это еще больше будет тревожить и дезориентировать ребенка.

Но все же внимание можно улучшить. Психологи рекомендуют следующие способы.

Игра “Найди десять отличий” (и любые ее варианты) подходят даже для самых маленьких. Например, ребенок выходит из комнаты, а потом отыскивает то, что вы изменили в обстановке. Условие первое: изменения должны быть явными, но не в большом количестве (поменять местами вазу с книгой или убрать с подоконника цветок). Условие второе: потом вы меняетесь местами.

Пересказ текста. Лучше подобрать рассказы с датами, именами и сложным, запутанным сюжетом (но подходящим ребенку по возрасту). Когда простой пересказ будет проходить легко, можно усложнить задачу. Ребенок, слушая текст, должен вслуш, не останавливаясь, говорить “Ла-ла-ла-ла...”. Так – все время, пока вы читаете. Это очень помогает научиться сосредотачиваться и отвлекаться от второстепенного.

Чтобы ни было причиной рассеянности, в решении этой проблемы важно отношение родителей.

Памятка для родителей

- Не ставьте условий – даже если они, на ваш взгляд, очень привлекательны. “Купим новый телефон, если будешь внимательным, но отберем его, если хоть что-нибудь забудешь или перепутаешь”. Казалось бы, такая установка должна излечить от рассеянности раз и навсегда. На самом деле страх сделать что-то не так приведет к еще большей невнимательности.
- Избегайте слишком большого количества замечаний. Ребенок будет более внимателен к тому, что вы скажете с замечанием: “Это очень важно”.
- Научите ребенка приемам организованности. Записи, пометки на полях, напоминания в компьютере – без всего этого современному человеку просто не обойтись. И подавайте пример внимательности – дети похожи на пап и мам.