****

**Консультация для родителей**

**«Что делать, если ребенок рассеянный и невнимательный»**

**Причины детской рассеянности и невнимательности**

Как правило, о неумении ребенка концентрировать внимание, о его неспособности сосредоточиться родители узнают тогда, когда он становится школьником. Именно в это время, требующее от малыша особой усидчивости, начинают раскрываться незнакомые ранее проблемы. И невдомек взрослым, что фундамент для них заложили много лет назад они сами и что ребенок зачастую в этом не виноват. Среди наиболее распространенных причин детской невнимательности выделяют следующие:

* Ребенок страдает синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Дети с таким диагнозом в принципе не способны долгое время сосредотачивать на чем-либо свое внимание, они неусидчивы и импульсивны. Как правило, эта особенность выявляется еще в детсадовском возрасте, но если не обращать на нее внимания, то с возрастом корректировать поведение ребенка с СДВГ будет очень проблематично.
* У ребенка слабое здоровье. Он регулярно болеет, его постоянно атакуют вирусы. Все силы уходят на борьбу с недугами, а на удержание внимания уже ничего не остается.
* Сказываются особенности детской нервной системы: чем она подвижнее, тем легче ребенку переключать свое внимание, и наоборот – при слабой нервной системе маленький человек оказывается не в состоянии быстро менять форму деятельности и концентрироваться на ней.
* В семье сложилась негативная эмоциональная атмосфера. Если взрослые постоянно ругаются, скандалят, выясняют отношения, то трудно ожидать от ребенка продуктивных занятий и успехов в развитии личностных качеств.
* Родители не могут создать для ребенка рабочую обстановку. У него нет своего письменного стола, во время занятий его постоянно отвлекают разговорами или ему мешает работающий телевизор. Естественно, что при таких условиях школьник не будет относиться к учебе серьезно, соответственно, ему нет нужды тратить на нее свои личностные ресурсы, быть сосредоточенным и внимательным.
* Большие физические и эмоциональные нагрузки. Утром ребенок идет в школу, где от него ждут исключительно положительных отметок, после занятий он встречается с тренером в спортивной секции или педагогом в изостудии, затем он должен помочь маме дома, после сделать уроки, а перед сном от него требуют прочитать несколько страниц книги из списка обязательной литературы. И так изо дня в день. Не каждый взрослый выдержит такой жизненный ритм. Неудивительно, что усталость рано или поздно берет свое, детская работоспособность приближается к нулю, и ребенок оказывается не в состоянии контролировать свое внимание.
* Ребенок не заинтересован в каких-либо учебных занятиях, он не считает важным ничего из того, что от него требуют родители. Учиться ему скучно, он не понимает, почему уроки – это важно и нужно и зачем тратить на них время, когда в жизни есть немало других по-настоящему интересных занятий. Вот почему все обязательное ребенок делает наспех, как получится, не тратя ни грамма своего внимания на то, что считает несущественным. Зато после он сосредоточенно и увлеченно играет в компьютерные игры, демонстрируя чудеса усидчивости. Отсутствие мотивации способно свести на нет все усилия по воспитанию самостоятельной и ответственной личности.

Как видите, среди причин детской невнимательности нет сверхъестественных. Работа над ошибками вполне реальна, главное, чтобы она была адекватной и не причинила ребенку дополнительных психологических и эмоциональных травм.

**Запрещенные приемы борьбы с детской невнимательностью**

Многие родители, видя несовершенство собственного ребенка, понимают, что над развитием его личности можно и нужно работать. Но зачастую они выбирают самый легкий путь, перекладывая всю ответственность на него самого. В итоге весь процесс формирования у маленького человека усидчивости и концентрации внимания сводится к замечаниям и нравоучениям. Благие родительские намерения могут вылиться в лекцию на тему «Что такое хорошо и что такое плохо», которая в лучшем случае не приведет ни к какому результату, а в худшем – усугубит ситуацию, сформировав у ребенка мнение, что он безнадежен, а значит, и стараться быть лучше ему незачем.

Детские психологи выделяют несколько «не», которыми должны руководствоваться любящие и понимающие родители, борясь с детской невнимательностью: не ругать, не надсмехаться, не наказывать, не сравнивать с другими детьми, не впадать в крайности, исправляя за ребенка ошибки или требуя от него по десять раз самостоятельной переделки чего-либо без помощи взрослых.

Уважаемые родители, нельзя ругать ребенка за то, что он такой, какой есть. Недопустимо высмеивать его недостатки. Нечестно ставить ему в вину ваши собственные промахи в воспитании. Если ребенок невнимателен и рассеян, то это не его вина, а ваша общая беда, с которой можно справиться вместе.

**Как помочь ребенку стать внимательнее**

На пути исправления ошибок взрослым нужно руководствоваться простым правилом: воспитывая ребенка, начинать надо с самих себя. Эта работа отнимет немало сил и времени, но результат того стоит. Впрочем, от родителей не требуется ничего особенного:

* Показать ребенка психологу и неврологу. Возможно, детская неусидчивость и невнимательность имеют медицинскую причину. Чем раньше вы об этом узнаете, тем действеннее будут меры по корректировке поведения малыша.
* Помогать ребенку учиться. Не выполнять за него работу, но и не оставлять его один на один с проблемами. Нужно быть рядом и хвалить за успехи, даже самые незначительные, чтобы ребенок поверил в собственные силы. А еще необходимо сформировать у него привычку самому перепроверять сделанное. За отсутствие ошибок по невнимательности – вручать символический приз.
* Обеспечить адекватный режим дня. Как бы вам ни хотелось воспитать разносторонне развитого гения, физические и эмоциональные нагрузки на детский организм должны быть разумными. В противном случае не получится воспитать даже обычного, не испытывающего проблем со вниманием школьника.
* Создать рабочую обстановку для занятий. Каждый ребенок имеет право на письменный стол, тишину в доме на время выполнения домашних заданий и уважительное отношение к своим занятиям родителей.
* Следить за питанием ребенка. Нездоровая пища утомляет, недостаток витаминов расслабляет, а избыточное количество еды провоцирует лень, апатию и рассеянность.
* Работать над мотивацией, параллельно обучая отделять важные дела от второстепенных. Конечно, для ребенка компьютерные игры интереснее уроков, но можно ему объяснить, что без знаний есть риск вообще остаться без компьютера, потому что технический прогресс требует людей умных и образованных.
* Требовать, чтобы любое начатое ребенком дело доводилось до конца. Девиз «И так сойдет» должен стать в вашей семье табу как для детей, так и для взрослых.

Стоит отметить, что все эти усилия могут оказаться бесполезными, если не заниматься с ребенком ежедневными упражнениями на развитие внимательности. Они просты и не потребуют много времени и усилий, зато обеспечат вам хорошее настроение и приятное совместное времяпрепровождение.

* Словесная игра «Найди предмет» или «Я вижу». Посмотрите, что вас окружает в комнате или на улице, и назовите пять-десять предметов на определенную буку.
* Игра с буквами. Выберите длинное слово и из имеющихся в нем букв составьте как можно больше новых слов.
* Напишите текст с ошибками и поручите ребенку найти их и исправить.
* Соберите паззл.
* Опишите картинку. Нужно обнаружить на рисунке как можно больше предметов и представить их список.
* Учите наизусть стихи.
* Играйте в шахматы или шашки.
* Бродите по нарисованным лабиринтам и исключайте лишние предметы из логических цепочек.

Упражнения на тренировку памяти и концентрацию внимания можно придумывать самостоятельно, главное, чтобы они не были ребенку в тягость. Не менее важно, чтобы такие обучающие игры входили в распорядок дня постоянно, а не от случая к случаю. Лучше всего такие упражнения давать детям с самого младшего возраста, как только у них начинается осмысленное восприятие окружающего мира. Чем раньше ребенок начнет развивать свои умения сосредотачиваться, выделять частное из общего, выстраивать ассоциативные ряды, запоминать, отмечать детали, тем проще ему будет осваивать школьную программу.

сайта: http://lovingmama.ru/