# Как преодолеть рассеянность у ребенка

Рассеянность — это психическое состояние, для которого характерно отсутствие сосредоточенности, внимания. Рассеянный ребенок не умеет выделять главное при наблюдении в деятельности, следовать четкому порядку, быть организованным и исполнительным. Обычно рассеянность — результат неправильного воспитания. Если ребенок приучен к порядку, усвоил навыки дисциплины и организованности, привык заканчивать начатое дело, он не может быть рассеянным. И наоборот, если родители позволяют нарушать режим, а беспорядок в уголке ребенка и его забывчивость расценивают как мелочи, то незаметно в поведении дошкольника появляются неорганизованность и рассеянность. Эти качества особенно отрицательно скажутся в школьном возрасте. Рассеянному школьнику трудно учиться, он отвлекается, не слушает объяснения учителя, может не выполнить задания. Рассеянный ученик часто попадает в смешные и досадные положения.

Что можно сделать, чтобы воспитать внимание, сосредоточенность у ребенка, преодолеть его рассеянность? Прежде всего, не следует упрекать дошкольника и наказывать его за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки. Для этого должен строго соблюдаться четкий режим дня. Режим не позволяет менять занятия по настроению, требует сосредоточивать внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. Приучая ребенка к выполнению режима, ему напоминают, что нужно сделать, контролируют его действия. Постепенно соблюдение режима войдет в привычку, ребенок научится ответственно относиться к различным обязанностям. Для воспитания сосредоточенности, внимания важно создать некоторые внешние условия и устранить то, что может отвлечь ребенка. Родители порой сами виноваты в детской рассеянности. Например, делают замечания ребенку за то, что он часто отвлекается от занятий. Но в это время в соседней комнате они включают

магнитофон, и ребенок мысленно тоже с ними, временами оставляет свое занятие и заглядывает к ним. Важно не отвлекать детей от дела, уважать их работу. Конечно, не всегда можно устранить то, что мешает. Иногда к помехам приходится приспосабливаться. Необходимо воспитывать в детях то, что в науке называется «помехоустойчивостью», то есть приучить сохранять сосредоточенность в любых обстоятельствах. Проявить сосредоточенность, внимание ребенок может только в том, что его захватило, увлекло. Он любит мастерить, ухаживать за комнатными растениями и животными, следить за своим аквариумом и т. д. Поощряя такие занятия, родители внушают ребенку, что растения, если их не поливать, или рыбки, если их не обеспечить кормом, могут погибнуть.

Так у ребенка появляется чувство ответственности. Постепенно ребенок усваивает, что не все дела только приятны и увлекательны, что необходимо делать и то, что не очень интересно, но полезно семье и ему самому, что для достижения цели нужно приложить усилия. Но нельзя перегружать детей длительными, монотонными занятиями. Внимательность, сосредоточенность ребенка лучше всего тренируется в игре. Например, возьмите много мелких предметов (пуговицы, гвоздики, орехи, камешки), рассыпьте их по столу. Пусть ребенок постарается запомнить, какие вещи лежат на столе. Закройте предметы бумагой и предложите сыну (дочери) назвать все, что лежит под ней. Каждый правильно названный предмет вынимайте. Игра будет интереснее, если в ней примут участие папа, сестренка, братишка или сверстники ребенка. Рекомендуем еще одну игру. Поставьте рядом 5—6 игрушек. Ребенок закрывает глаза, а в это время с игрушками происходят какие-то изменения: исчезает одна из игрушек, меняется их расположение, добавляется новая игрушка. Открыв глаза, ребенок должен сказать, что изменилось. Постепенно количество игрушек увеличивается до 10. Еще сложнее заметить, какие изменения произошли с куклой: появился бант, исчезла туфелька, изменилась прическа и т. д.

Предлагаемые игры не требуют много времени, но велико их значение в преодолении у дошкольника рассеянности и воспитании внимательности.

Иногда рассеянность ребенка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В этом случае необходимо укрепить здоровье ребенка, наладить его питание и отдых. Рассеянность вызывается также подавленностью, плохим настроением ребенка. Здесь уже все 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 леностью, рассеянность в общении с людьми — с нетактичностью, эгоизмом, рассеянность в быту — с неорганизованностью, неаккуратностью. Чтобы этого не произошло, следует внимательно относиться к психическим состояниям своих детей и правильно их оценивать. Если ребенок надолго сосредоточился на своих мыслях и чувствах, его от этого отвлекают. Воспитывая сосредоточенность, внимание, родители следят, на что они направлены. Воспитание у детей воли, чувства ответственности и долга развивает сосредоточенность и предупреждает рассеянность.