

Консультация педагога-психолога Ивановой Д.А.

«Невнимательный ребёнок. Что делать и как помочь?»

«Ребенок невнимательный. Что делать? Как развивать и поддерживать внимание?», - очень часто родители обращаются к психологу с такими вопросами. Сначала давайте разберемся, как проявляется невнимательность.

Невнимательный ребёнок:

- не может усидеть на одном месте, постоянно отвлекается на посторонние раздражители;
- не следит заданной инструкции, не может выполнять элементарных указаний;
- «витает в облаках», не слышит обращённую к нему речь;
- «застревает» в деятельности, не может переключиться;
- испытывает сложности в организации самостоятельной работы;
- часто теряет необходимые вещи;
- проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Если что-то из перечисленного Вы наблюдаете у своего ребёнка в течение продолжительного времени, необходимо установить причину невнимательности, и только после этого разработать стратегию помощи ребёнку.

Вот наиболее распространённые причины невнимательности у детей:

- Недостаточная мотивация выполнения деятельности
- Частые стрессы и конфликты в семье и детском саду
- Отсутствие полноценного отдыха, рационального питания и нормального сна
- Индивидуальные особенности нервной системы
- Переутомление и перегрузки
- Хронические соматические заболевания, болезненность ребенка
- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (минимальные мозговые дисфункции мозга, послеродовая энцефалопатия)

Последний пункт из списка причин невнимательности детей это диагноз, который ставит невролог. Работа психолога по развитию внимания ребенка в данном случае будет значительно отличаться от остальных вариантов, поэтому очень важно такую информацию предоставлять.

Развитие внимания ребенка, его способности к целенаправленной, организованной деятельности - процесс длительный, но необходимый для полноценного психического развития. Самое важное и простое, что может сделать каждый родитель для того, чтобы этот процесс был запущен, - это обеспечить для своего ребёнка соблюдение режима дня. Как бы это не прозвучало банально, но это действительно так! Режим дня, кроме всеобщей пользы для нервной системы, - это и формирование личностных качеств (организованность, ответственность, самостоятельность, пунктуальность). Полезен режим дня для всех, а для невнимательных детей это просто необходимость.

У каждого ребёнка режим дня индивидуален, но есть обязательные блоки для всех: сон, приём пищи, личная гигиена, прогулки, учебная деятельность, игровая деятельность, кружки, секции, отдых по собственному выбору

При составлении режима дня важно учитывать функциональные возможности ребёнка, которые зависят от возраста, состояния здоровья, уровня работоспособности, индивидуальной выносливости нервной системы.

В режиме дня надо прописать всё, вплоть до конкретных действий. Для детей с нарушениями внимания это имеет первостепенное значение. В каждом пункте режима дня у ребёнка должен быть выработан определённый алгоритм. Его можно записать отдельно (нарисовать картинки) или давать последовательные инструкции (одна инструкция – одно действие), пока эта последовательность действий не автоматизируется.

Очень важна для развития внимания физическая активность. Летом-весной на улице ребенку будут очень полезны старые забытые игры в «классики», «резиночку», «прыгалки», «городки» и т.д. Зимой – беговые лыжи. Пробежаться по лыжне – это значит запустить огромное количество процессов, которые благотворно влияют на всю мозговую активность. Детям с нарушениями внимания часто рекомендуют регулярные занятия спортом в секциях. Предпочтение стоит отдать плаванию, легкой атлетике, велоспорту, восточным единоборствам.

Существенное значение на формирование и развитие внимания оказывает питание. Обращайте внимание на состав продуктов, которыми питаются дети. Сейчас очень часто в продуктах, предназначенных детям, содержатся добавки, которые могут оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей.

Пункт - «отдых по собственному выбору» - очень важен в режиме дня ребенка. Ребенок всегда найдёт, чем себя занять, придумает игру «из ничего». Именно в такой игре мощно развивается мозг ребенка. Но, когда в жизни ребёнка много телевизора и компьютерных игр, а также занятий, организованных взрослыми, ребенку становится просто лень играть. Дети привыкают, что их всегда кто-то должен развлекать. Они становятся пассивными потребителями развлечений. Самостоятельная игра в этом случае «умирает». Ребёнку становится скучно. У детей, излишне смотрящих телевизор, не развивается самостоятельность, интересы, фантазия, снижается самоконтроль, они не умеют договариваться и устанавливать правила, снижается познавательная активность, происходит истощение нервной системы, отсюда часто и проблемы с концентрацией внимания. Именно поэтому особенно актуально для невнимательных детей, если не совсем исключить, то хотя бы ограничить все гаджеты до 1,5-2 часов в день, а за 2 часа до сна запретить.

Если рядом с ребёнком будет находиться спокойный, терпеливый, последовательный взрослый, который будет контролировать соблюдение здорового режима дня, проблема невнимательности перестанет быть острой. Вот теперь можно будет перейти к развивающим занятиям, играм и упражнениям на развитие внимательности. В различных источниках можно встретить огромное количество заданий на тренировку внимания. Я поделюсь с вами своими любимыми.

Во-первых, сейчас в магазинах представлено очень много игр на внимание. Мне очень нравятся «Доббл», «Барабашка» и «Москитто». Эти игры стоят достаточно дорого, но они полностью оправдывают свою цену. Игры позволяют эмоционально насыщенно провести время с ребёнком; увлекают компанию детей без взрослых; тренируют разные виды внимания: концентрацию, переключение, распределение, устойчивость, снижают импульсивность, учат следовать правилу.

Во-вторых, для тренировки внимания Вы можете предложить ребёнку различные корректурные пробы. Специальные бланки можно распечатать из Интернета, а можно взять любой текст, например, из старого журнала. Важно учесть,

что, если ребёнок ещё плохо читает, буквы должны быть крупного размера. Задания могут быть разными, в зависимости от того какая функция внимания «западает». Для развития концентрации внимания инструкция будет такой: «Зачеркни все буквы А». Для тренировки распределения внимания можно предложить: «Обведи все буквы А в кружок, а все буквы К подчеркни». Если у ребёнка страдает функция переключения внимания, Вы дадите такое задание: «Когда я хлопну в ладоши один раз, ты будешь подчёркивать все буквы А, когда я хлопну в ладоши 2 раза, ты будешь подчёркивать все буквы К». Задания можно придумывать разные, главное понять принцип и определить, какая функция внимания ребёнка требует развития.

В-третьих, хочется отметить ряд игр на развитие произвольности и снижение импульсивности. Вот некоторые из них:

- «Да и нет не говорить...» (Один игрок задаёт другому вопросы, на которые нельзя отвечать: «Да», «Нет», «Черное», «Белое»)
- «Говори!» (Один игрок задаёт простые и сложные вопросы, второй отвечает только после команды: «Говори!»)
- Известная игра «Летели дракончики...» или «Летела корова, читала газету под номером...» можно заменить «... под названием ...» и вместо цифры поочередно прохлопываем буквы из слова – названия газеты.
- «Скалолаз» (Задача - пройти вдоль стены (скалы). Оторвать от поверхности стены за один раз можно только одну конечность (руку или ногу), остальные руки и ноги фиксированы и опираются о стену или пол. Если за один раз ребенок отрывается сразу две конечности, то считается, что скалолаз сорвался со скалы. Можно давать скалолазу несколько жизней.)
- «Ноги, руки, голова» (Ноги - топаем, руки - хлопаем, голова - мотаем\киваем. Команды называет ведущий в любой последовательности. Ребёнок должен показать команду, но не ту, которую слышит, а предыдущую. Первую команду не показывает. Например: ноги – ничего, руки – топаем, голова – хлопаем, ноги – киваем и т.д.).

Ещё хочу отметить, что для хорошей концентрации внимания ребёнка нужно научить расслабляться. В этом помогут дыхательные упражнения (например, глубокий медленный вдох через нос «животом» и сильный выдох ртом трубочкой), вытягивание рук и ног, самомассаж переносицы, висков, мочек ушей, растирание ладошек.

И последнее. Очень важно приучить ребёнка хотя бы полчаса в сутки молчать в тишине. Постоянная болтовня, шум в детском саду и на кружках, телевизор или музыка фоном – это то, что имеет накопительный эффект и помешает сосредоточиться, когда это будет необходимо.