

Способы борьбы с рассеянностью.

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.

1. Настольные игры. Собираение мозаик и пазлов очень увлекательный процесс, требующий серьезной концентрации внимания. Игра «Что изменилось» - 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.

2. Созерцание. На природе можно наблюдать с ребёнком за облаками, птицами, бабочками и т. д. Всё это требует сосредоточенности и концентрации, при этом дети очень любят наблюдать за живой природой и различными природными явлениями.

3. Рабочая обстановка. Для воспитания сосредоточенности, внимания важно создать некоторые внешние условия и устранить то, что может отвлечь ребенка. Нельзя ставить стол для занятий рядом с окном, иначе ребёнок неизбежно будет постоянно отвлекаться от занятий. Родители порой сами виноваты детской рассеянности. Например, делают замечания ребенку за то, что он часто отвлекается от занятий. Но в это же время в соседней комнате они включают магнитофон или телевизор и ребенок мысленно тоже с ними, временами оставляет свое занятие и заглядывает к ним. Важно не отвлекать, детей от дела, уважать их работу. Когда ребёнок занимается, в доме должна быть тишина.

4. Тренировка памяти. Обсуждение прочитанной книги или просмотренного мультика, заставит ребёнка вспоминать события, концентрируя внимание и напрягая память. Беседа на тему «Как прошел день», или «Что было вчера» учит ребенка анализировать и тренирует память.

5. Составление плана действий. Прежде чем ребенок начнет что-либо делать узнайте у него как он собирается это делать. Помогите ему составить подробный план предстоящей деятельности:

- убирает игрушки - куда какие поставить? в каком порядке?
- рисует - что будет на рисунке? каким цветом? в какой последовательности?
- собирается на прогулку – в какой последовательности будет одеваться? и тд.

Родители должны следить, чтобы планированием ребенок не подменял действие, то есть чтобы выполнял запланированные пункты плана.

6. Разумная похвала. Все законченные дела малыша (поделки, рисунки, порядок в игрушках и т.д.) должны быть выставлены на обозрение другим членам семьи, чтобы они могли хвалить ребенка и поддерживать.

7. Прием исправления ошибок. Дайте ребенку, например, такое задание "Волшебник дал своему ученику задание: нарисуй такую же фигуру, как я! Но ученик постоянно отвлекался и был невнимателен. У него получалось то как надо, то неправильно. Найди где ученик ошибся и исправь." Таких заданий можно придумать множество. Главное приучить ребенка находить ошибки и исправлять их, пока, чужие, но позже он станет исправлять свои ошибки.

8. Ведение записей в дневнике. Рассеянному дошкольнику полезно иметь ежедневник, только обязательно бумажный: во время записи в процесс запоминания включаются разные виды памяти. Чтобы он не забывал полностью собирать

портфель, надо повесить над столом расписание уроков и памятку, что и в каком порядке складывать. Приучайте его записывать в дневник расписание и задание, не полагаясь на фотокамеру в мобильном телефоне.

9. 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.

10. Ответственность. Придумать для ребенка обязанность по уходу за цветами или рыбками. 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.

Таким образом, выполняя эти рекомендации можно помочь ребёнку побороть рассеянность, развить внимание и другие полезные навыки.

Желаю успехов!