

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 за партой, постоянно отвлекается на посторонние раздражители
- не следует заданной инструкции, не может выполнять элементарных указаний
- не способен удерживать внимание на деталях, допускает ошибки по небрежности
- «витаает 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 школе
- 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. О том, как помочь гиперактивному ребёнку, очень хорошо написано в статье Л.А. Ясюковой. ([ссылка на статью](#))

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.

Важно обратить внимание на то, как ребёнок начинает день. Зачастую ребёнка подняли и привели в школу, но не разбудили. Какая уж тут внимательность!? Что поможет повысить уровень мозговой активности? Рецепт очень простой: потратить 5-10 минут на зарядку. Это может быть самый простой комплекс упражнений: повороты головой, вращения руками\плечами, наклоны, приседания и т.д. Соглашусь, что на зарядку организовать себя и ребёнка очень трудно. Но тогда надо хотя бы немного полежать в кровати и порастягиваться. Можно использовать обычные детские «потягушки», можно упражнения из комплекса растяжек из йоги или телесно-ориентированной терапии.

Вообще физическая активность очень важна для развития внимания. Летом-весной на улице ребёнку 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, ребёнку 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 «Доббль», «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 отрывает 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 школе и на кружках, телевизор или музыка фоном – это то, что имеет накопительный эффект и мешает сосредоточиться, когда это будет необходимо.

Теперь всё. Спасибо за внимание!