Как преодолеть рассеянность у ребенка?

**Рассеянность** - это психическое состояние, отсутствие сосредоточенности, внимания. Рассеянный ребенок не умеет выделять главное при наблюдении, следовать четкому порядку, быть организованным и исполнительным.

Обычно рассеянность - результат неправильного воспитания. Если ребенок приучен к порядку, дисциплине и организованности, привык заканчивать начатое дело, он не может быть рассеянным. И, наоборот, если родители позволяют нарушать режим дня, а беспорядок в уголке ребенка и его забывчивость расцениваются как мелочи, то незаметно в поведении ребенка появляются неорганизованность и рассеянность. Эти качества особенно отрицательно скажутся в школе.

Что можно сделать, чтобы воспитать внимание и сосредоточенность у ребенка?

Прежде всего, не стоит упрекать и наказывать ребенка за несобранность забывчивость. Необходимо тренировать его в правильном поведении. Для этого соблюдать четкий режим дня. Важно создать некоторые внешние условия, устранив то, что может отвлечь ребенка. Родители порой сами виноваты в детской рассеянности. Проявить сосредоточенность и внимание ребенок может только в том, что его увлекло. Нельзя перегружать детей длительными, монотонными занятиями. Помогают игры на внимание, особенно если в них примет участие папа.Важны так же здоровые отношения между родителями.

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 преодоления у дошкольника рассеянности и воспитании внимательности.

Иногда рассеянность ребенка вызывается болезнью, временным ослаблением всего организма. В таком случае 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 и эгоизмом, рассеянность в быту – с неорганизованностью, неаккуратностью. Чтобы этого не произошло следует внимательно относится 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.

*Вот какие меры может включать в себя лечение синдрома рассеянного внимания:*

1. *Приём некоторых препаратов. Он необходим только в случае явных и серьёзных отклонений и нарушений. Детям могут назначаться успокоительные средства. Приём сильнодействующих препаратов в детском возрасте опасен и вреден. Любые средства должен назначать врач.*
2. *Изменение образа жизни, режим. Так, если ребёнок в школе не может усидеть на месте и сильно отстаёт от своих сверстников, то есть смысл перейти на домашнее обучение. Индивидуальный подход и корректировка программы обучения позволят сделать процесс максимально комфортным для ребёнка и эффективным. Крайне важно правильно организовать режим дня. Его соблюдение поможет дисциплинировать ребёнка и приучить его к порядку.*
3. *Специалист должен дать консультацию родителям и рассказать, как лучше всего организовать деятельность чада, как вести себя в тех или иных ситуациях. Во-первых, не стоит принуждать ребёнка к чему-то, это будет его только злить. Во-вторых, запаситесь терпением и не нервничайте, иначе и чадо будет нервным. В-третьих, всегда показывайте чаду, что вы любите его.*
4. *В некоторых случаях требуются регулярные посещения психолога, определённые занятия и упражнения.*
5. *Помочь может спорт. Он обеспечит выход энергии и позволит дисциплинировать ребёнка.*

***Здоровья и успехов вашему ребёнку!***