

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, КОТОРЫЙ ОТВЛЕКАЕТСЯ, НЕ МОЖЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ИНФОРМАЦИИ, НА УРОКЕ?

Важно понять, что именно мешает вашему ребёнку сосредоточиться на учёбе.

Отыскав и устранив эту проблему, вы сможете ему победить невнимательность в школе и улучшить успеваемость.

Перечислим несколько частых причин рассеянности у детей.

Высокие нагрузки.

Стремясь дать ребёнку максимально полное и разностороннее образование, родители порой буквально заваливают детей учёбой, а также записывают их в многочисленные кружки, клубы и секции. Высокие учебные и дополнительные нагрузки и недостаток сна вызывают рассеянность и снижение успеваемости. Рекомендуется распределить нагрузку грамотно. Ребёнок должен спать не менее 7-8 часов в сутки и посвящать достаточно времени отдыху и развлечениям. Для этого рекомендуется сформировать для вашего школьника гармоничный режим дня.

Чтобы избежать переутомления, ребёнку необходимо регулярно делать паузы во время занятий. Одной из эффективных техник поддержки концентрации во время учебы рекомендуется чередовать работу и отдых.

Отсутствие мотивации у школьника.

Если ребёнку скучно на уроке, он попытается развлечь себя, смотря в окно или экран гаджета, болтая с одноклассниками или просто витая в собственных мыслях. Рекомендуется привлечь внимание к учёбе — сделать её интересной. Выбор эффективности зависит от индивидуальных особенностей ребёнка — его возраста, типа мышления и интересов. Невнимательность детей в начальной школе чаще всего можно победить, разнообразив учебный процесс и введя в него элементы игры. Подростку прежде всего необходимо понимание, какую пользу принесут ему полученные знания.

Слабое здоровье школьника.

Если ребёнок редко бывает на улице, не получает достаточно физических нагрузок и здорового питания, его способности к концентрации и устойчивости внимания могут снизиться. Рекомендуется укреплять здоровье ребёнка, обеспечив его сбалансированным питанием с необходимыми витаминами и микроэлементами. Особенно полезны для улучшения внимания витамины группы В. Для хорошего мозгового кровообращения ребёнку нужно регулярно бывать на свежем воздухе. Занятия спортом положительно сказываются и на внимательности, и на общем состоянии организма.

Домашняя обстановка.

Если дома школьник постоянно вынужден отвлекаться на семейные ссоры, требования родственников или просто громко работающий телевизор, ему сложно сконцентрироваться на учебном процессе. Рекомендуется создать ребёнку оптимальные условия для учёбы. Прежде всего, ему необходимо удобно обустроено рабочее место и отсутствие внешних раздражителей хотя бы на тот период времени, когда он занят подготовкой к занятиям.

Отрицательно сказывается на внимательности и рост психоэмоционального напряжения, вызванный возрастными кризисами, конфликтами, неуверенностью в себе, гиперопекой, болезнями (как физическими, так и неврологическими) и страхами. В этих случаях ребёнку может потребоваться помощь специалиста.

Наличие СДВГ.

В отдельных случаях причиной невнимательности ребёнка может стать специфика развития психики, называемая синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Непоседливость и рассеянность ребёнка — это не повод пугаться и вести ребёнка к неврологу. Диагноз СДВГ ставится только на основании длительного наблюдения ребёнка лечащим врачом и только после двенадцати лет.

Обращаться за медицинской помощью стоит лишь в тех случаях, если ребёнок:

- не воспринимает устную речь,

- не может последовательно выполнять задачу,
- часто теряет вещи,
- часто совершает произвольные физические действия и издаёт тревожные звуки,
- не может ждать.

Даже при наличии этих признаков, точную причину такого поведения может назвать только врач — это может быть, как педагогическая запущенность, так и неврологические проблемы.

Дети с СДВГ очень подвижны, но быстро утомляются, им сложно долго удерживать внимание на одном деле и вести себя в рамках строгих школьных правил. Это связано с особенностями строения их нервной системы, так что перевоспитать ребёнка с СДВГ невозможно. Однако его проблемы с вниманием можно скорректировать при помощи грамотной работы педагогов и родителей.

Общие рекомендации родителям:

Ежедневно обращайтесь внимание ребёнка на окружающий мир. Научите его замечать, что на клумбе рядом с домом распустились цветы, а строящийся дом вырос ещё на несколько этажей. Все эти детали повседневности могут стать объектами для наблюдения и поводом для размышлений.

Следите за тем, чтобы ребёнок не проводил слишком много времени за компьютером.

Старайтесь вносить разнообразие в повседневность. Когда мы день за днём выполняем одни и те же действия и бываем в одних и тех же местах, наше внимание рассеивается. Находите с ребёнком новые маршруты для прогулок, открывайте новые места, периодически устраивайте в квартире перестановку — это позволит поддерживать концентрацию и осознанность.

Не ругайте ребёнка за невнимательность — это неэффективно. Он начнёт волноваться или ещё сильнее замкнётся в собственных мыслях, в результате чего может стать ещё более рассеянным. Лучше поощряйте ситуации, в которых он проявил внимательность.

Показывайте личный пример. Почувствовав, что вы цените собранность и наблюдательность и сами всегда стараетесь быть внимательными, ребёнок тоже будет стремиться прокачать этот навык.