

## «РАССЕЯННЫЕ ДЕТИ»



Успехи ребёнка в учёбе и других видах деятельности во многом зависят от сформированности у него способности быть внимательным.

Давайте вспомним стихотворение С. Маршака:

Жил человек рассеянный  
На улице Бассейной.  
Сел он утром на кровать,  
Стал рубашку надевать,  
В рукава просунул руки -  
Оказалось, это брюки...  
Вместо шапки на ходу  
Он надел сковороду,  
Вместо валенок перчатки  
Натянул себе на пятки...

Как часто наши дети похожи на такого рассеянного человека. Нередко из-за недостатка внимания ребёнку трудно учиться в школе. Маленький ученик, словно не слышит и не видит того, что он должен усвоить и запомнить. В старших классах ему становится ещё труднее, так как поступающая и требующая запоминания информация обильна и разнообразна.

Что же такое внимание?

Внимание - это способность человека сосредоточиться на определённых объектах и явлениях.

Из окружающего мира на нас одновременно воздействует большое количество источников информации. Усвоить всю поступающую информацию невозможно, да и не нужно. Но выделить из неё полезную, значимую в данный момент, важную для принятия правильных решений, совершенно необходимо. Эту функцию психической деятельности и выполняет внимание.

К основным свойствам внимания относятся: концентрация, объём, устойчивость, распределение и переключение.

Концентрация внимания - умение сосредоточиться на нужном объекте, отдельных его частях или признаках, способность вникнуть в проблему, задачу. Ученик с высокой концентрацией внимания отличается организованностью, хорошей наблюдательностью. И, наоборот, ученик, у которого слабо развито это свойство, бывает рассеянным, несобранным.

Объём внимания характеризуется количеством одновременно воспринимаемых и удерживаемых в сознании объектов. Для детей 6-7 лет число таких объектов колеблется от трёх до пяти. При хорошем объёме внимания ребёнку легче совершать операции сравнения, анализа, обобщения, классификации.

Устойчивость внимания - это возможность длительного сосредоточения на одном и том же объекте, одной и той же проблеме. Ребёнок с устойчивым вниманием может долго работать, не отвлекаясь, ему нравится длительная напряжённая работа.

Распределение внимания - это одновременное внимание двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдении за ними. Об особенностях распределения внимания судят по тому, легко или с трудом ребёнку удаётся делать несколько дел одновременно: писать и воспринимать дополнительные разъяснения учителя или родителей, читать и одновременно осмысливать текст и т.п.

Переключение внимания - это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новых задач. Об индивидуальных особенностях переключения внимания можно судить по тому, насколько быстро ребёнок переходит от одного занятия к другому, легко ли начинает новое дело, втягивается в работу.

Причины рассеянности:

В России 50-60% детей имеют рассеянное внимание (минимальную мозговую дисфункцию).

1. Рассеянное внимание не является медицинским диагнозом в точном смысле этого слова, а является нарушением, обратимым и нормализуемым по мере роста и созревания мозга, и говорит о факте наличия легких (т.к. почти не осложняют жизнь ребенка) нарушений в работе мозга. Это повышенная утомляемость мозга, когда мозг работает активно 10-15 мин., а затем 3-5 мин. отдыхает, во время чего ребенок не воспринимает, что ему говорят, хотя кажется внимательно слушающим. В течение урока ребенок может отключиться 4-5 раз и перестает понимать объяснения учителя, но сам этого не осознает. Таким образом, ребенок пропускает куски объяснений учителя, из-за чего может запомнить неправильные алгоритмы и правила. С какими-либо нарушениями интеллектуального развития ММД не связана.

2. Достаточно часто причиной таких состояний является [гиперактивность](#). Ребенок расторможен, постоянно находится в движении, ни минуты не может усидеть на месте, хватается то за одно, то за другое, но ничем не может увлечься дольше двух минут, «не слышит» инструкций, занимается на общих занятиях чем-то своим? Это повод обратиться к специалистам – психологу и дефектологу, чтобы подтвердить или исключить синдром дефицита внимания. Если диагноз будет подтвержден, то понадобится усиленная коррекция и, возможно, медикаментозное лечение.

3. Возможно, причиной рассеянности является чрезмерное увлечение чем-то одним, например, компьютерными играми или выдумыванием собственного волшебного мира. Это опасная тенденция, которая говорит о том, что ребенок глубоко неудовлетворен реальностью, ему недостает внимания, любви, у него снижена самооценка. Это повод посетить психолога и пересмотреть свои отношения с ребенком.

4. Неправильное питание. Возможно, вашему ребёнку не хватает витаминов или минеральных веществ.

5. Недосыпание. Укладывайте ребенка спать пораньше. Поговорите с ним: возможно причиной плохого сна являются ночные кошмары и страхи.

6. Усталость. Не переусердствуйте, стараясь развить у своего ребенка разнообразные таланты и отдавая его во всевозможные секции и кружки!

Каковы рекомендации по работе с такими детьми:

Работоспособность мозга наращивается и нормализуется по мере взросления ребенка и при отсутствии переутомления, поэтому необходимо обеспечить детям «мягкое», замедленное включение в учебу. Необходимо избегать переутомления детей в течение учебного дня. Также не рекомендуется оставлять детей в группе продленного дня, потому что они в гораздо большей степени, чем их здоровые сверстники, нуждаются в отдыхе после школьных занятий, многим необходим дневной сон и всем – относительное одиночество, отдых от группового общения. Длительное нахождение среди ребят, шумные игры, споры – все это приводит детей с ММД к перевозбуждению, еще больше дезорганизуя их умственную деятельность. В группе продленного

дня они не только менее аккуратно делают уроки, но и обычно ничего не запоминают из того, что делали сами, и что объяснял им учитель.

Вы должны быть готовы к тому, что в обучении детей с рассеянным вниманием, до относительно нормализации их мозговой деятельности (т.е. в течение 1-3 классов) основную роль играют домашние занятия. Дома необходимо не только выполнять домашнее задания, но и повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо существенное. Очень полезно рассказывать ребенку заранее содержание предстоящего урока, чтобы ему было легче включиться в класс, и вынужденные «отклонения» не нарушали общее понимание того, что объясняет учитель.

Необходимо как можно чаще показывать, рассказывать, совместно обыгрывать ту информацию, которая должна быть усвоена ребенком. При этом не следует требовать ответов, спрашивать, что ребенок запомнил. Учебные демонстрации и рассказы должны быть короткими (буквально 2-3 минуты), легкими, быстрыми и веселыми (а не нудными).

Дома у ребенка обязательно должна быть возможность работать в том ритме, в котором работает его мозг. Родители легко могут подстроить выполнение домашних заданий под этот ритм. Как только ребенок начинает перебирать карандаши, менять ручки, снимать – одевать тапки или «мечтательно» смотреть в пространство, надо сразу прекращать занятия, не пытаясь вернуть ребенка к деятельности, даже если он позанимался всего 10 минут. Необходимо оставить ребенка в покое, поговорить с ним о чем-нибудь постороннем и минут через 5 вернуться к урокам. В конце «работы» надо обязательно хвалить ребенка независимо от того, демонстрировал он свои знания или только смотрел, слушал и повторял.

Очень полезны для развития внимания настольные игры: мозаики, лото и т.п. Предложите малышу такую игру: покажите несколько предметов (пусть это будут любимые игрушки), а потом спрячьте один из них, ребенку нужно будет угадать, что же пропало.

Больше читайте вместе. Смотрите мультфильмы. А потом просите вспомнить, о чем была сказка.

Полезно для тренировки внимания рисование и прослушивание музыки.

Развивать внимание можно при помощи различных игр. Малышам всегда нравится совместное рассматривание картинок. Показывая картинки, акцентируйте внимание ребенка на мелких деталях, обсуждайте сюжет, причинно-следственные связи, просите найти на картинке что-нибудь маленькое и малозаметное. Предлагайте игры типа «найди отличия», «нарисуй по образцу», «съедобное – несъедобное».

Научите ребенка рукоделию, требующему внимания – вышивке, бисероплетению, выжиганию. Почаще просите выполнить какую-нибудь кропотливую работу – перебрать крупу, сложить в несколько кучек однотипные предметы.

Приобретайте, читайте и используйте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания.

Играйте вместе с детьми в различные игры, развивающие все свойства внимания.

Научитесь играть в шахматы и шашки, ведь эти игры называют «школой внимания».

Не забывайте о спортивных и подвижных играх, благодаря которым можно развивать не только силу и ловкость, но и внимание, воображение, быстроту мышления.

Учите детей быть наблюдательными - умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, незнакомое - в знакомом.

Наберитесь терпения и не ждите немедленных успешных результатов.

И главное – не ругайте ребенка, даже когда он откровенно «ловит ворон». Мягко направляйте и помогайте, давайте четкую пошаговую инструкцию. И чаще хвалите!

Внимание можно и нужно развивать!