

Рассеянность в детском возрасте проявляется в неумении ребенка надолго сосредоточиться на чем-то одном, в частом отвлечении. Взрослым необходимо помнить, что отсутствие способности к длительной и стойкой сосредоточенности у детей - явление естественное, обусловленное особенностями их нервной деятельности. Но существует ряд причин, которые усиливают возможность ребенка быть рассеянным.

Во-первых, появление в носоглотке ребенка аденоидов. Эти образования мешают носовому дыханию, что ведет к обеднению кислородом системы кровоснабжения мозга и к нарушению его нормальной работы. Такие дети дышат ртом, их глаза теряют свой живой блеск и выразительность, становятся тусклыми и какими-то стеклянными - весь облик ребенка меняется. В этом случае родителям следует обратиться к врачу, его советы помогут вернуть ребенку работоспособность.

Во-вторых, причиной рассеянности может стать легкое и быстро проявляющееся утомление детей. Оно наступает особенно быстро при выполнении трудной, неинтересной и однообразной работы, требующей длительного напряжения нервно-мышечной системы и особенно зрительного и слухового аппаратов. Перегрузка впечатлениями, сильными эмоциональными переживаниями, недостаточный отдых вызывают возникновение сильного и разлитого торможения деятельности мозга. Наступает сонливость, нервные клетки теряют восприимчивость и перестают отвечать на падающие на них раздражители. Чтобы избежать этого, важно следить за тем, чтобы ребенок соблюдал режим дня, особенно в выходные дни. Не стоит перегружать его в выходные занятиями в различных кружках, студиях, посещением гостей, театров, музеев,

просмотром фильмов, компьютерными играми и т. п. Такое изобилие впечатлений не дает ребенку возможности сосредоточиться на деятельности, предлагаемой ему в рабочие дни.

В-третьих, причиной рассеянности может быть неправильное воспитание ребенка в семье. Освобождение ребенка от всех его обязанностей и одновременно выполнение всех его прихотей, отсутствие нормирования времени занятий, отдыха, развлечений, разбросанность интересов также может вызывать быстрое утомление и отключение внимания у ребенка.

Свойства внимания, или аттенционные способности (так они обозначаются в психологической науке), можно и нужно развивать. Растущему ребенку важно понимать, почему он должен быть внимательным, а для этого его необходимо научить быть внимательным.

По данным психологов, на протяжении старшего дошкольного возраста важно формирование трех основных аттенционных умений.

1. Ребенок должен научиться принимать постепенно усложняющиеся инструкции.

Например, в ходе игры детям дается сложное задание. Взрослый показывает замысловатый узор, выполненный на бумаге, и говорит: "Сейчас мы будем это рисовать". У детей не получается сразу воспроизвести нужный узор. Взрослый расчленяет задание на частные задачи, давая инструкции по выполнению отдельных элементов узора. При этом, объясняя, как выполнять тот или иной элемент рисунка, взрослый постепенно увеличивает сложность и объем действий, которые ребенок

должен выполнить. Когда ребенок воспринимает словесную инструкцию взрослого, то перед ним встает необходимость перевести речевой приказ взрослого в самоприказ. Для этого он повторяет инструкцию вслух и про себя, а затем показывает, что и как он будет выполнять.

2. Ребенок должен уметь удерживать инструкцию на протяжении всего занятия.

Ребенку нужно помнить инструкцию и контролировать ее реализацию. Для этого инструкция неоднократно проговаривается в ходе выполнения задания; проводится дополнительный инструктаж на отдельных этапах работы; повторение инструкции осуществляется в плане практического действия; приветствуется оказание ребенком помощи товарищам, что также требует ясного представления задачи.

3. Ребенок должен приобрести навыки самоконтроля.

В ходе выполнения задания дети неоднократно проверяют себя, рассказывая себе или другим, что нужно сделать. При рисовании узоров они через сравнение находят ошибки и исправляют их. Дети, работающие безошибочно и самостоятельно находящие и исправляющие ошибки, поощряются, чем вводится элемент соревнования. Самоконтроль используется и для оценки результатов работы.

Для развития аттенционных способностей дошкольникам можно давать такие задания.

- Закрой глаза и опиши, во что одеты ребята, с которыми ты играешь.
- Закрой глаза и скажи, какого цвета глаза и

Жил человек рассеянный На улице Бассейной ... С.Я. Маршак

волосы у остальных ребят.
- Закрой глаза и назови остальных ребят, распределив их по росту - от самого маленького до самого высокого.
- Не поворачиваясь, назови все предметы, которые находятся у тебя за спиной, опиши их форму, размеры, цвет.
- Сидя с закрытыми глазами в течение двух минут, перечисляй все звуки, которые ты будешь слышать.
- Каждый день, проходя к своему дому, ты видишь одну и ту же картину: какое-то дерево или, может быть, песочницу, лавочку у подъезда. На следующий день, проходя мимо, постарайся увидеть что-то такое, чего ты раньше не замечал, а послезавтра - еще что-то новое для тебя. И так каждый день наблюдай и замечай детали пейзажа, которые ускользали от твоего внимания.
- Сколько ступенек на лестнице?
- Сколько окон в комнате?
- Когда взрослый хлопает в ладоши, ребенок должен принять определенную позу. Один хлопок - поза аиста (стоять на одной ноге, поджав другую). Два хлопка - поза лягушки (надо присесть, при этом пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ногами на полу). Три хлопка - поза коровы (встать на четвереньки и произнести "му-у").

Внимание - одно из уникальных свойств психики человека. Без него невозможна работа памяти, мышления. Внимание требуется, чтобы добиться успеха в игре, спорте, любом деле. Особенно важно внимательное отношение к людям. Здорово, если ребенок поймет это уже в детстве.

МБОУ СОШ №9 имени Л.М.
Павличенко

Психологическая служба



Рассеянный