

## ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕВНИМАТЕЛЬНЫМ РЕБЁНКОМ?

### 1. Успокоиться.

2. **Понять, что невнимательность** - не значит, что ребёнок глупый/ленивый/вредный/не старается/делает назло.

3. **Не ругать, не говорить** «будь внимательнее», осознать, что это точно не поможет. Тревога - худший из возможных спутников невнимательности, а неэкологичное поведение родителей вызовет только тревогу.

4. **Занять поддерживающую позицию** в отношении ребёнка, объяснить ему, что быть невнимательным - нестрашно. Поговорить о том, что у всех есть сильные и слабые стороны, акцентировать его внимание на сильных. «Тебе правда тяжело быть внимательным». «Тебе нелегко сосредоточиться, понимаю». «Зато как быстро ты соображаешь!»

5. **Соблюдать режим.** Визуализировать его, подробно обсуждать предстоящий день вечером накануне и повторно утром. Это снижает тревогу и повышает осознанность.

6. **Ввести практику вечерней рефлексии.** Подробно обсуждать события прошедшего дня, восстанавливая их последовательность.

7. **Дать ребёнку инструменты контроля** своих действий:

- трекеры (например, чистки зубов);

- to do листы для отдельных ситуаций (например, для сбора в лагерь);

- висящий на видном месте список вещей/задач, которые надо проверить/выполнить перед выходом в школу;

- подробный алгоритм выполнения домашних заданий – по пунктам, включая заполнение дневника и сбор портфеля;

- контрольные точки - временные (с заведенным таймером) или на местности (что ты должен сделать, если ты в ванной?).

8. **Помогать внедрять эти инструменты.** Не делать за него, не контролировать, а помогать. «Что ты сейчас должен сделать? А где ты можешь это посмотреть?»

9. **Очень помогают простые практики осознанности.** «На какую ногу ты сейчас больше опираешься?», «На сколько баллов из 10 сегодня вкусная яичница?» и даже «Чем пахнет?». Это все помогает вернуться в тело, сфокусироваться.

10. **Строго ограничить экранное время,** экраны – только на условиях «самоостановки». Прозвучит таймер/закончится мультфильм – ты сам остановишься и уберешь. Если не получается – следующий день – без экрана. Эти правила обязательно обговорить и записать.

11. **Ограничить контент.** Никаких «распаковок», «челенджей» и роликов, в которых кто-то проходит компьютерную игру. Азарт, который нельзя применить (то есть самому побежать/поиграть/что-то сделать) вредит осознанности, сосредоточенности и произвольному вниманию.

12. **Исключить экранное время до завтрака, после ужина, во время еды(!).**

13. **Ограничить сладости и фастфуд** – такая пища влияет на работу дофаминовой системы, а мы знаем, что она тесно связана с произвольным вниманием.

14. **Обеспечить регулярную физическую нагрузку,** достаточное количество прогулок. Научить ребенка практикам осознанного дыхания, сделать практику регулярной, научить ребенка делать 2-3-минутную практику перед важными контрольными/соревнованиями/выступлениями.

15. **Обратиться к специалистам,** чтобы определить возможные причины невнимательности.

## Как помочь ребенку стать внимательным? Разбираем причины невнимательности

Когда детская невнимательность очевидна, родители списывают ее на лень, отсутствие способностей к учебе. Возможно, вы удивитесь, но по результатам опроса около 30% школьников заявили, что учиться дома им мешают...родители! Так что, дорогие мамы и папы, вам будет полезно знать, почему же дети на самом деле становятся невнимательными.

А причины такие:

- **Нет мотивации.** Значит, вы забыли привить малышу интерес к учебе. Если ученик не получает ни удовольствия, ни морального удовлетворения от того, что делает, он не будет уделять этому делу должное внимание.
- **Дошкольник слишком загружен.** Всестороннее развитие — это замечательно. Но если из-за плотного графика развивающих занятий у малыша не остается времени на отдых, игры, прочие детские дела, возникают проблемы.
- **У ребенка такой темперамент** (тип нервной системы). Нарушение концентрации особенно часто наблюдается у гиперактивных детей, так как они не способны долго усидеть на месте.
- **Медлительность как результат дефицита внимания.** Несмотря на усидчивость, основательность, медлительные малыши все же очень рассеяны, плохо запоминают информацию.
- **Слабое здоровье.** Врачи, психологи настоятельно рекомендуют параллельно интеллектуальному развитию детей активно заниматься его физическим развитием. Физические нагрузки закаляют, тренируют

выносливость, способствуют активации мыслительных процессов.

## 7 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ НЕВНИМАТЕЛЬНОГО РЕБЕНКА

1. Всячески поощряйте самостоятельность. Давайте малышу задания под его личную ответственность. Без вмешательства и подсказок родителей он быстрее научится быть собранным, концентрироваться на поставленных задачах.

2. Создайте удобное, спокойное рабочее место. Уголок для занятий должен быть организован таким образом, чтобы настраивать на учебу, а не отвлекать от нее. Правильная организация учебного пространства — это отсутствие в зоне видимости игрушек, гаджетов, ярких плакатов, источников шума.

3. Помогите оптимизировать обучение. Следите, чтобы ученик имел возможность отдохнуть после школы, чередовал умственную и физическую занятость, имел свободное время, которое мог бы тратить на свои увлечения, общение с друзьями, игры.

4. Не перегибайте палку в учебных нагрузках и развитии. Как бы вам ни хотелось вырастить гения, нельзя забывать, что школьнику и без дополнительных занятий приходится много работать. Переутомление негативно сказывается не только на внимании, но и на других когнитивных способностях ребенка, усвоении материала.

5. Чередуйте разные виды деятельности. Переключение внимания полезно для его тренировки. Особенно полезно такое средство в обучении гиперактивных учеников.

6. Не критикуйте. Постоянные замечания по поводу невнимательности, рассеянности расстроят ребенка. Он начнет переживать, а от этого вообще не сможет сконцентрироваться.

7. Развивайте интерес к занятиям. Ищите курсы, занятия, где используются неординарные методы преподавания. И помните, что лучший вид развивающей деятельности для детей — это игры.

### Как помочь невнимательному ребенку?

#### 3 способа развития детского внимания

1. **Спорт.** Некоторые спортивные игры тренируют концентрацию. С их помощью можно откорректировать внимание ребенка.

2. **Тренировки внимания в обыденных условиях.** Вы можете использовать игры, простые жизненные ситуации для тренировки концентрации. Учите малыша обращать внимание на окружающие вещи, рассматривать их детально, сравнивать предметы между собой. Проявив фантазию, вы найдете много способов развития этой познавательной способности.

3. **Обучение, развивающие курсы.** Любые учебные, творческие, интеллектуальные задачи требуют внимания. Однако существует особый вид занятий, где когнитивные способности тренируются более эффективно. Это **курсы быстрого счета** (Школа ментальной арифметики Соробан®).

Как работает метод Соробан®? Занятия ментальным счетом развивают ментальные функции мозга. **Внимание** — одна из этих функций. Регулярные тренировки позволяют добиться высокого уровня концентрации. Во время работы с числами ребенку необходимо быть максимально сосредоточенным, поскольку нужно одновременно удерживать в зоне внимания счеты абакус, условие задачи, выполняемое действие и готовый ответ. Такой результат достигается благодаря развитию внимания в комплексе с феноменальной зрительной памятью, способностью к быстрой обработке информации.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 141 ГОРОДА ТЮМЕНИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕВНИМАТЕЛЬНЫМ РЕБЁНКОМ?



Педагог-психолог: Ратникова М.С.