

Памятка для родителей

Причины невнимательности детей

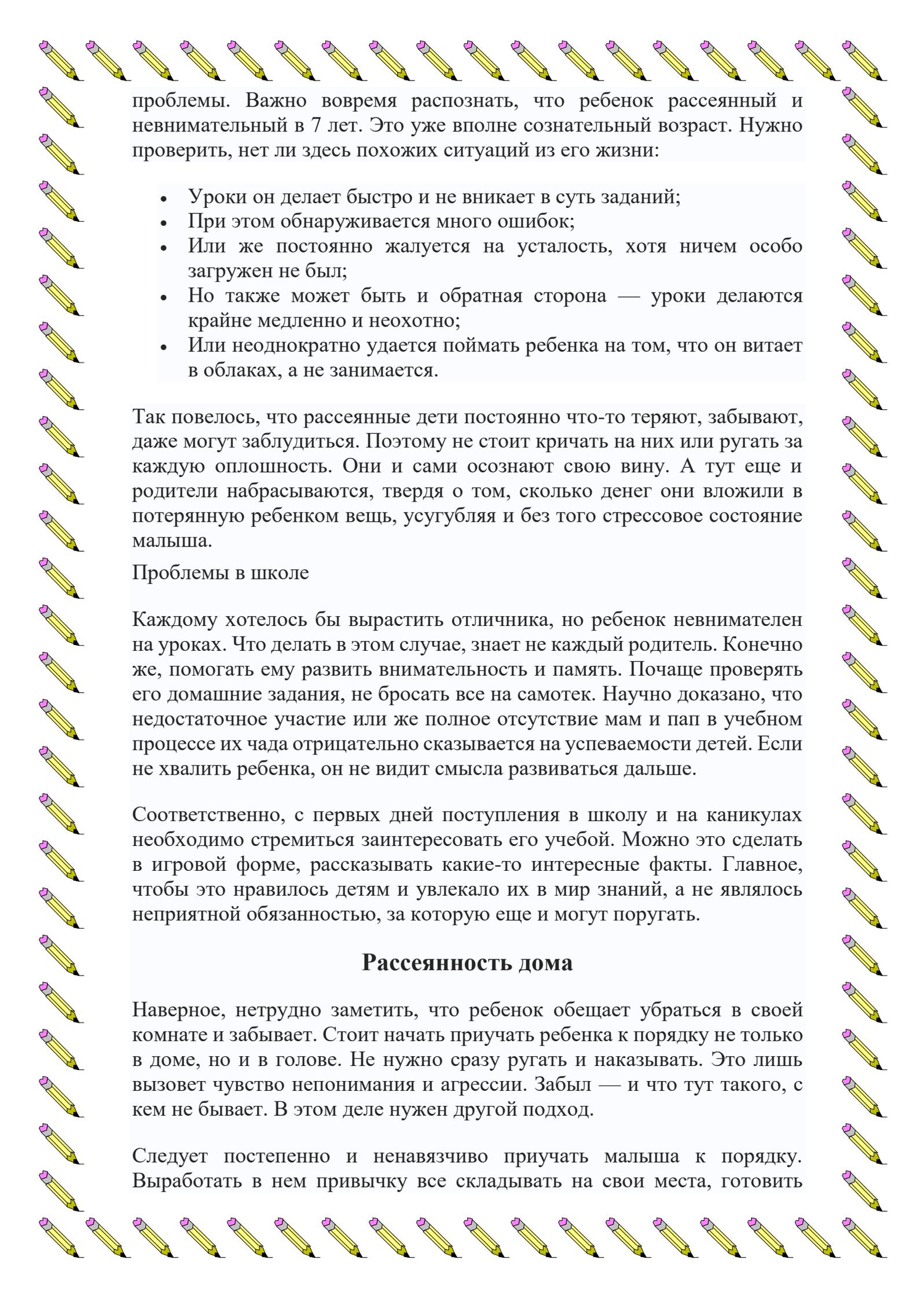
Прежде всего, не нужно кричать. Необходимо попробовать самостоятельно проанализировать действия ребенка, выяснить, что именно привело его к подобному поведению. Причины могут быть следующие:

1. Гиперактивность. Ее нетрудно выявить, достаточно просто понаблюдать и станет заметно, что малыш неусидчивый и более активен, чем его ровесники. Такие дети не могут долго находиться без движения (сидеть во время урока за партой), также они чаще других отвлекаются на посторонние факторы (птица за окном, проезжающий мимо автомобиль и тому подобное).
2. Часто болеющие дети. Как правило, их болезни со временем переходят в тяжелые хронические формы. А постоянные больничные никак не способствуют учебе, в которую очень трудно полностью погрузиться из-за общего ослабленного состояния организма, что приводит к еще большей рассеянности во время занятий.
3. Дефицит внимания родителей. Если взрослые постоянно на работе, а ребенку не хватает их внимания, он будет стараться привлечь его любым способом. А именно: начнет хулиганить в школе, драться, получать плохие оценки и все в этом роде. Перед тем как бежать на прием к невропатологу, стоит внимательно посмотреть на отношения с ребенком со стороны.
4. Высокие нагрузки. Помимо занятий в школе, родители решили отдать чадо в бассейн, на танцы, музыкальную школу, уроки английского и так далее.

Неусидчивость и рассеянность могут появиться у любого. Правда, некоторые дети более склонны к ней, нежели другие. Этому, как правило, способствует множество факторов, таких как стресс, депрессивное состояние, неправильное питание и режим дня, недостаточное внимание со стороны родителей и других взрослых (учителей, родственников, тренеров). Поэтому родители должны создавать благоприятные условия для жизни и развития их детей.

Признаки отклонений от нормы

Порой родители настолько заняты собой, что о неумении ребенка сосредоточить свое внимание на занятии они узнают лишь тогда, когда их обожаемое чадо поступает в первый класс. Тут-то и начинаются все



проблемы. Важно вовремя распознать, что ребенок рассеянный и невнимательный в 7 лет. Это уже вполне сознательный возраст. Нужно проверить, нет ли здесь похожих ситуаций из его жизни:

- Уроки он делает быстро и не вникает в суть заданий;
- При этом обнаруживается много ошибок;
- Или же постоянно жалуется на усталость, хотя ничем особо загружен не был;
- Но также может быть и обратная сторона — уроки делаются крайне медленно и неохотно;
- Или неоднократно удастся поймать ребенка на том, что он витает в облаках, а не занимается.

Так повелось, что рассеянные дети постоянно что-то теряют, забывают, даже могут заблудиться. Поэтому не стоит кричать на них или ругать за каждую оплошность. Они и сами осознают свою вину. А тут еще и родители набрасываются, твердя о том, сколько денег они вложили в потерянную ребенком вещь, усугубляя и без того стрессовое состояние малыша.

Проблемы в школе

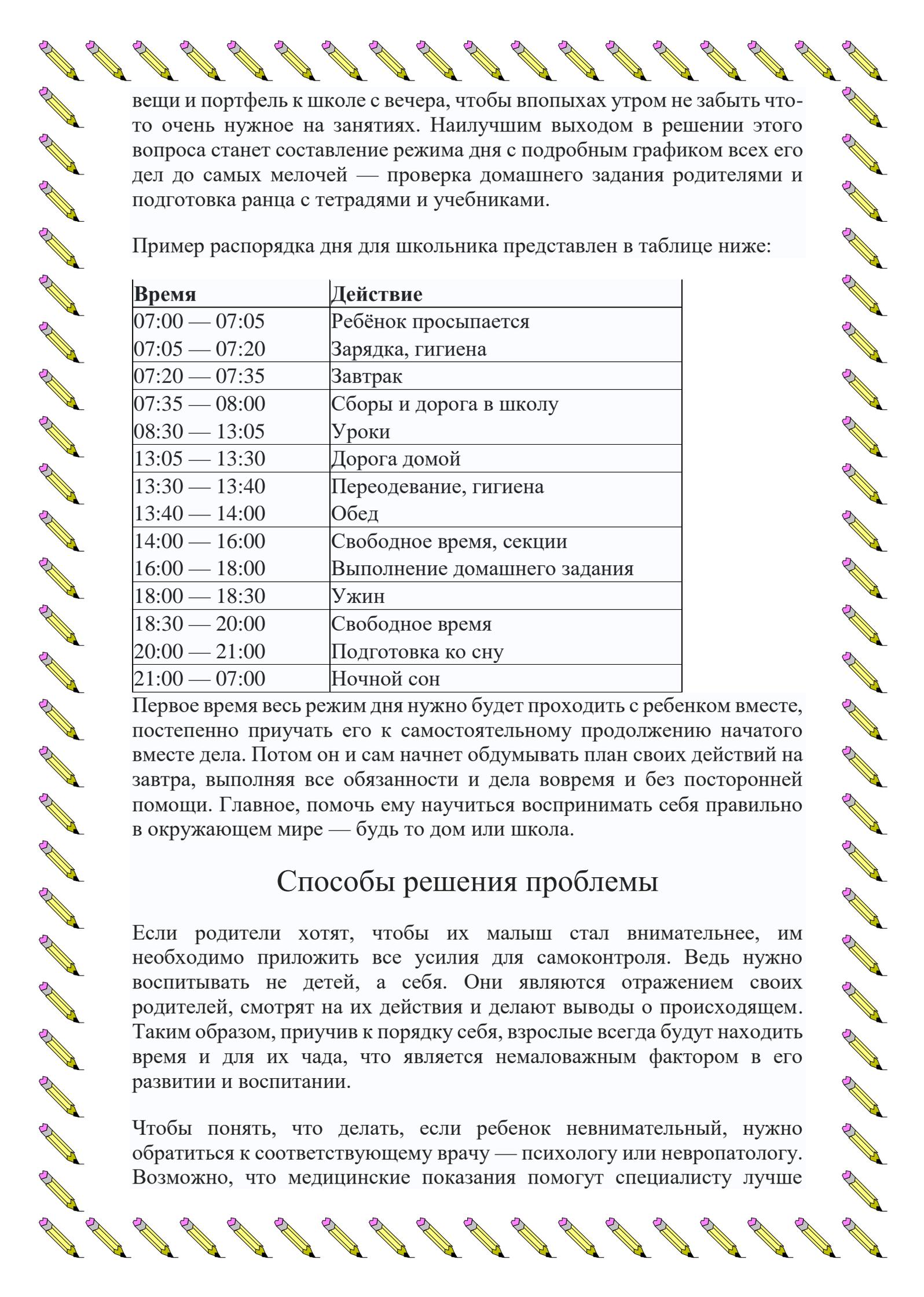
Каждому хотелось бы вырастить отличника, но ребенок невнимателен на уроках. Что делать в этом случае, знает не каждый родитель. Конечно же, помогать ему развить внимательность и память. Почаще проверять его домашние задания, не бросать все на самотек. Научно доказано, что недостаточное участие или же полное отсутствие мам и пап в учебном процессе их чада отрицательно сказывается на успеваемости детей. Если не хвалить ребенка, он не видит смысла развиваться дальше.

Соответственно, с первых дней поступления в школу и на каникулах необходимо стремиться заинтересовать его учебной. Можно это сделать в игровой форме, рассказывать какие-то интересные факты. Главное, чтобы это нравилось детям и увлекало их в мир знаний, а не являлось неприятной обязанностью, за которую еще и могут поругать.

Рассеянность дома

Наверное, нетрудно заметить, что ребенок обещает убраться в своей комнате и забывает. Стоит начать приучать ребенка к порядку не только в доме, но и в голове. Не нужно сразу ругать и наказывать. Это лишь вызовет чувство непонимания и агрессии. Забыл — и что тут такого, с кем не бывает. В этом деле нужен другой подход.

Следует постепенно и ненавязчиво приучать малыша к порядку. Выработать в нем привычку все складывать на свои места, готовить



вещи и портфель к школе с вечера, чтобы впопыхах утром не забыть что-то очень нужное на занятиях. Наилучшим выходом в решении этого вопроса станет составление режима дня с подробным графиком всех его дел до самых мелочей — проверка домашнего задания родителями и подготовка ранца с тетрадями и учебниками.

Пример распорядка дня для школьника представлен в таблице ниже:

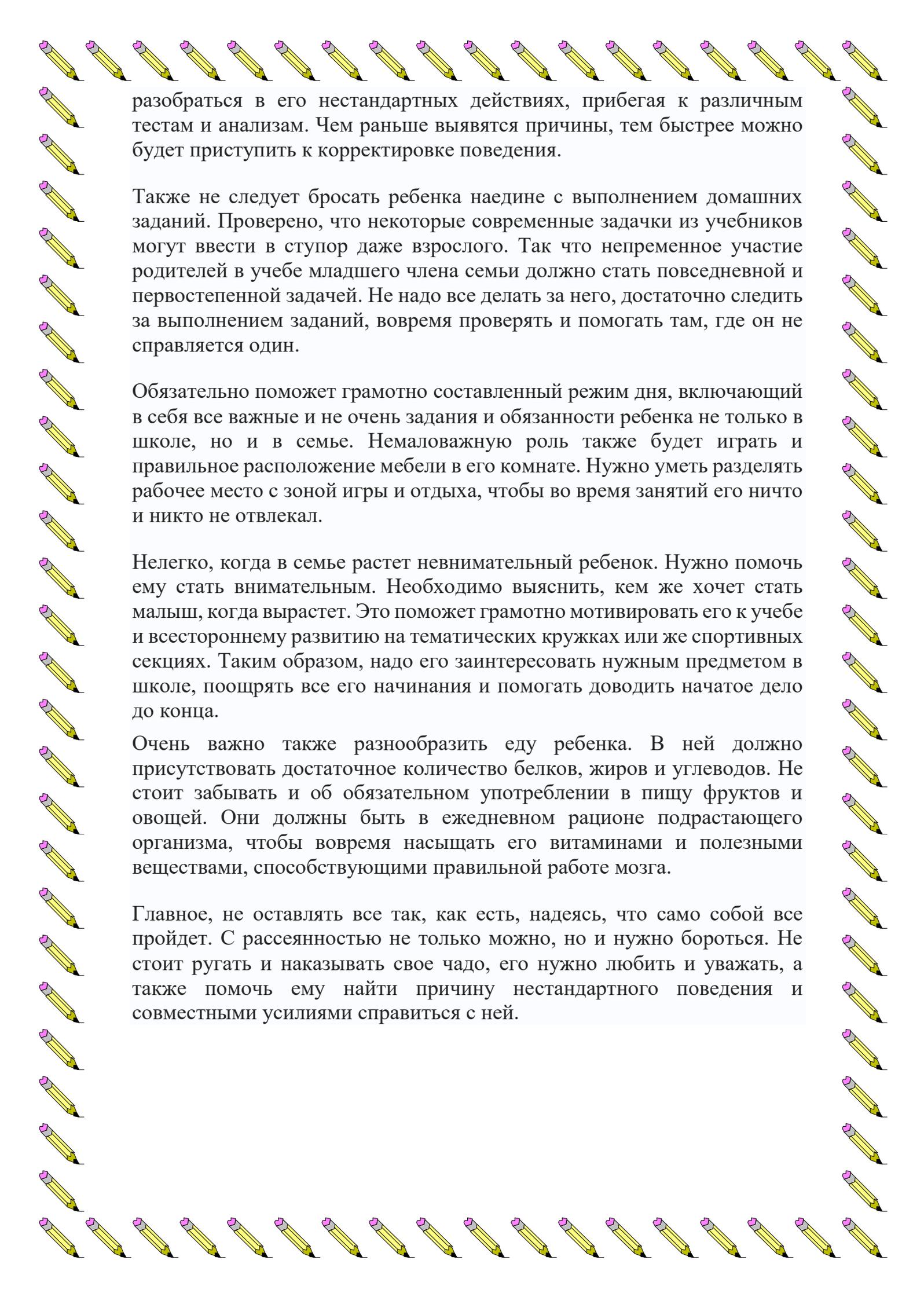
Время	Действие
07:00 — 07:05	Ребёнок просыпается
07:05 — 07:20	Зарядка, гигиена
07:20 — 07:35	Завтрак
07:35 — 08:00	Сборы и дорога в школу
08:30 — 13:05	Уроки
13:05 — 13:30	Дорога домой
13:30 — 13:40	Переодевание, гигиена
13:40 — 14:00	Обед
14:00 — 16:00	Свободное время, секции
16:00 — 18:00	Выполнение домашнего задания
18:00 — 18:30	Ужин
18:30 — 20:00	Свободное время
20:00 — 21:00	Подготовка ко сну
21:00 — 07:00	Ночной сон

Первое время весь режим дня нужно будет проходить с ребенком вместе, постепенно приучать его к самостоятельному продолжению начатого вместе дела. Потом он и сам начнет обдумывать план своих действий на завтра, выполняя все обязанности и дела вовремя и без посторонней помощи. Главное, помочь ему научиться воспринимать себя правильно в окружающем мире — будь то дом или школа.

Способы решения проблемы

Если родители хотят, чтобы их малыш стал внимательнее, им необходимо приложить все усилия для самоконтроля. Ведь нужно воспитывать не детей, а себя. Они являются отражением своих родителей, смотрят на их действия и делают выводы о происходящем. Таким образом, приучив к порядку себя, взрослые всегда будут находить время и для их чада, что является немаловажным фактором в его развитии и воспитании.

Чтобы понять, что делать, если ребенок невнимательный, нужно обратиться к соответствующему врачу — психологу или невропатологу. Возможно, что медицинские показания помогут специалисту лучше



разобраться в его нестандартных действиях, прибегая к различным тестам и анализам. Чем раньше выявятся причины, тем быстрее можно будет приступить к корректировке поведения.

Также не следует бросать ребенка наедине с выполнением домашних заданий. Проверено, что некоторые современные задачки из учебников могут ввести в ступор даже взрослого. Так что непременно участие родителей в учебе младшего члена семьи должно стать повседневной и первостепенной задачей. Не надо все делать за него, достаточно следить за выполнением заданий, вовремя проверять и помогать там, где он не справляется один.

Обязательно поможет грамотно составленный режим дня, включающий в себя все важные и не очень задания и обязанности ребенка не только в школе, но и в семье. Немаловажную роль также будет играть и правильное расположение мебели в его комнате. Нужно уметь разделять рабочее место с зоной игры и отдыха, чтобы во время занятий его ничто и никто не отвлекал.

Нелегко, когда в семье растет невнимательный ребенок. Нужно помочь ему стать внимательным. Необходимо выяснить, кем же хочет стать малыш, когда вырастет. Это поможет грамотно мотивировать его к учебе и всестороннему развитию на тематических кружках или же спортивных секциях. Таким образом, надо его заинтересовать нужным предметом в школе, поощрять все его начинания и помогать доводить начатое дело до конца.

Очень важно также разнообразить еду ребенка. В ней должно присутствовать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Не стоит забывать и об обязательном употреблении в пищу фруктов и овощей. Они должны быть в ежедневном рационе подрастающего организма, чтобы вовремя насыщать его витаминами и полезными веществами, способствующими правильной работе мозга.

Главное, не оставлять все так, как есть, надеясь, что само собой все пройдет. С рассеянностью не только можно, но и нужно бороться. Не стоит ругать и наказывать свое чадо, его нужно любить и уважать, а также помочь ему найти причину нестандартного поведения и совместными усилиями справиться с ней.