Что делать, если ребенок невнимательный

Родители и учителя младших школьников часто жалуются на то, что дети невнимательны: теряют вещи, не видят задания на доске, не могут сконцентрироваться, считают ворон, путают кабинеты, забывают сделать домашнее задание и еще много всего. Разбираемся, с чем связана эта проблема и как взрослые могут помочь ребенку ее решить.

Почему ребенок может быть невнимательным

Прежде чем мы поговорим о возможных причинах, хотим обратить внимание на очень важный момент. Каждый ребенок может быть невнимательным, если устал или отвлекся на уроке на одноклассника или птиц за окном. Невнимательность становится проблемой и требует решения, если повторяется постоянно, если ребенок не только слабо концентрируется, но и плохо запоминает информацию, плохо понимает инструкции и задания.

В чем может быть причина невнимательности детей?

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, например, сидеть во время урока за партой. Еще они чаще других отвлекаются на посторонние факторы — ворона за окном, проезжающий мимо автомобиль, новая ручка, которую можно разглядывать.

Нет мотивации к учебе. Часто семилетки просто не готовы к школе. В этом случае психологи предлагают ходить в детский сад до 8 лет, но родители считают, что нужно идти в школу “как положено”, хотя для ребенка это время еще не наступило. Ему не интересно, сложно, поэтому внимание быстро гаснет.

Часто болеет. 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.

Тип нервной системы. Этот фактор определяет разницу между детьми в темпераменте и поведении. Если у ребенка возбуждение нервной системы преобладает над торможением, он будет хорошо переключаться с задания на задание, подмечать многие вещи, но быстро отвлекаться. Если торможение преобладает над торможением, то ребенку будет тяжело сконцентрироваться на том или другом занятии, но если он справился, то его будет не оторвать.

Большие нагрузки, ребенок устает. После школы детей часто водят на дополнительные занятия: ребенок может после уроков ехать в бассейн, потом на таэквондо, после на музыку. За свободные два часа в день он должен поужинать, пообщаться с родителями, поиграть и собрать вещи на завтра. Скорее всего в таком темпе ребенок будет сильно уставать и у него не будет сил на концентрацию и внимательность.

Не хватает внимания родителей. Если взрослые постоянно на работе, а ребенку не хватает их внимания, он будет стараться привлечь его любым способом. Ключевое слово — любым. Начнет хулиганить в школе, драться, получать плохие оценки и все в этом роде. Перед тем как бежать на прием к невропатологу, посмотрите на отношения с ребенком со стороны. Может, дело в этом?

Как помочь невнимательному ребенку

Что еще взрослый может сделать, кроме как снизить нагрузку, дать внимание и проконсультироваться у специалиста по поводу СГДВ и типа нервной системы?

Вовлекать в подвижные игры и занятия спортом. Почти любой вид спорта, особенно игровой, требует концентрации. На футбольном поле или спринтерской дистанции некогда отвлекаться. Если ребенок не любит спорт или из-за невнимательности боится, что у него не получится, играйте с ним в вышибалы, воды, «выше ноги от земли» и другие подвижные игры. В них всегда нужно быть начеку.

Нужно ли подстраиваться под гиперактивного ребенка? Ответ психолога может вас удивить.

Тренируйте внимание в обыденных ситуациях. Делайте это всегда, на прогулках, в гостях, в поликлиниках. Можно искать предметы того или иного цвета, можно пытаться запомнить всех людей в помещении. Если ребенку не хватает игрового момента, представьте, что вы шпионы или сыщики. В такой игровой

ситуации можно вычислять злодеев по деталям их костюмов, как можно точнее запоминать обстановку или дорогу, которой вы идете до дома.

Развивайте самостоятельность. Например, попросите его собирать школьные вещи без вашей помощи. Если дали задание — не отступайте, но если хочется, чтобы он точно взял все в школу, проверяйте его вещи утром. Хотя несколько ошибок наоборот лучше помогут ребенку быть еще более внимательным. Но если он просит помощи, то не игнорируйте просьбу.

Помогите оптимизировать обучение. Для этого достаточно помочь в организации рабочего дня и рабочего места. Следите, чтобы ребенку хватало времени на отдыха, для этого нужно отказаться от некоторых дополнительных занятий, отдых важнее. Также важно, чтобы у ребенка были время и силы на физическую активность во время дня.

Рабочее место должно настраивать на занятия — важно, чтобы рядом со столом не было источников шума, ярких плакатов. Если у ребенка нет своей комнаты, можно хотя бы на время занятий огораживать стол ширмами.