

## «Если ребёнок невнимателен» Консультация для родителей

«Вместо шапки на ходу  
Он надел сковороду.  
Вместо валенок перчатки  
Натянул себе на пятки»  
С. Я. Маршак

Наверное, каждый может вспомнить хотя бы одного из своих знакомых, которому подойдёт описание знаменитого маршаковского Рассеянного. Забытые очки и невыключенные утюги, постоянные опоздания и потерянные документы – всё это начиналось в детстве и уже тогда доставляло немало хлопот и ребёнку, и его родителям, и учителям. А как огорчали в школьные годы «глупые» ошибки из-за невнимательности.

Мы, как правил, жалеем таких Рассеянных. Вместе с тем, невнимательность не такой уж и безобидный порок. Несчастные случаи, неприятности в личной жизни, неудавшаяся карьера – это часто сопровождает невнимательного человека на протяжении всей его жизни. Поэтому очень важно уже в раннем возрасте определить, нет ли у ребёнка, так называемого синдрома дефицита внимания (СДВ)

Если ваш ребёнок или ученик постоянно «витают в облаках» попробуйте обратиться к психологу. Однако первичную диагностику можно провести и самостоятельно, воспользовавшись несложным тестом.



Итак ваш ребёнок:

- Часто неспособен удерживать внимание на деталях, допускает ошибки по небрежности.
  - Обычно с трудом сохраняет внимательность на протяжении всей игры или при выполнении длительного задания.
  - Часто кажется, что ребёнок не слышит обращённую к нему речь.
  - Не может придерживаться предлагаемых для выполнения задания инструкций, хотя понимает их.
  - Систематически испытывает сложности в организации самостоятельной работы.
- Обычно избегает выполнения задания, которые требуют длительного умственного напряжения.
  - Часто теряет вещи.
  - Легко отвлекается на посторонние объекты.
  - Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Утвердительные ответы следует давать если перечисленные признаки проявляются в течении длительного времени ( не менее полугода) в школе,

дома, вне зависимости от ситуации. Если вы ответили утвердительно на 6 и более вопросов, то вашему ребёнку нужна срочная психологическая помощь.

Имейте в виду, что внимательность можно развивать точно так же, как память и силу. Лучше всего это делать в игровой форме следует заметить, что полезны любые занятия (физической культурой или спортом, однако известны игры, особенно эффективные при направленном развитии внимания)

«Будь внимателен» ребёнок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики!» - прыжки на месте; «Птицы!» - взмахи руками; «Лягушки» - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться и разными интервалами.

«Волшебное слово» Ребёнок повторять упражнения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!»

«Где что было» Ребёнку показывают несколько предметов, лежащих на столе. Когда отвернётся, один из предметов убирают или переставляют. От ребёнка требуется указать что изменилось. Начинать следует с небольшого количества предметов, постепенно его увеличивая.

«Подхвати палку» Играющие, рассчитавшись по номерам, стоят в кругу (или сидят за столом). Ведущий придерживает пальцем гимнастическую палку (или карандаш). Внезапно он называет один из номеров и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить её, пока она не упала. Поймавший становится ведущим.

Игры можно придумать самим или вспомнить из собственного детства (например: «Съедобное – несъедобное», «Колечко выйди на крылечко» и т.д. Игра вообще является достаточно универсальным рецептом, она не только развивает психические и физические качества ребёнка, но и способствует улучшению детско-родительских отношений.

Уважаемые родители! Если вы обнаружили, что ваш ребёнок относится к разряду «непосед» или отличается повышенной рассеянностью, не отчаивайтесь. Помните о том, что при помощи определённых мер «гиперактивность» может удерживать под контролем, а внимание развить точно так же, как память или силу.

