Причины рассеянного внимания у детей

консультация для родителей

Составитель педагог-психолог
Семенюк С.П.

2022г

В современном стремительно изменяющемся мире, переполненном огромным количеством информации, все труднее становиться оставаться внимательными и сконцентрированными даже взрослым людям, не говоря уже о малышах. Рассеянное внимание у детей сегодня становится чуть ли не нормой

Ученые выделяют два вида внимания – непроизвольное, произвольное.

Непроизвольное внимание возникает само собой, без дополнительных усилий. Именно такое внимание характерно для дошкольного возраста. Маленькие дети замечают все яркое, эмоциональное, шумное, отличающееся от привычного.

Произвольное внимание развивается по мере взросления, человек занимается тем, чем нужно, а не тем, что хочется. Такое внимание требует волевых усилий, развитой саморегуляции. Произвольность, достаточная для обучения в школе, формируется к 6-7 годам.

Причинами рассеянного внимания являются:

- Общее ослабление нервной системы
- Ухудшение состояния здоровья
- Физическое и умственное переутомление
- Нарушение режима занятий и отдыха
- Причины психологического характера, может быть в отношение ребенка к занятию
- Наличие тяжелых переживаний, травм
- Эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (телевизор, компьютер, планшет)
- Недостатки воспитания

Методы воспитания

Не следует сверх меры опекать свое любимое чадо. Если ребенок знает, что ему обязательно помогут и подскажут, и даже сделают задание вместо него, то ему незачем будет сосредотачивать внимание и тренировать свои навыки. В результате он не будет стремиться развиваться и совершенствоваться. Обязательны единые требования в воспитании.

Режим дня

Для детей дошкольного возраста необходимо соблюдение определенного распорядка дня. Ребенок должен знать, в какое время он должен заниматься чтением книги или рисованием, а когда можно и просто поиграть во дворе с мальчишками.

Научившись с детства правильно распределять свое время, он и во взрослой жизни будет собран и сконцентрирован.

Особенности физиологии

Любые заболевания способны снизить внимательность ребенка. После перенесенной болезни должен пройти определенный восстановительный период и рассеянность внимания исчезнет.

Расстройства психики

Нарушения в работе головного мозга и сбои в деятельности нервной системы неизбежно влияют на концентрацию внимания малыша. Эти серьезные причины способен выявить только невролог.

Часто рассеянность — это защитная реакция на стресс
Рассеянное внимание может быть вызвано защитной реакцией организма на страх, усталость или стресс.

Нехватка витаминов в организме
Ненатуральные продукты питания, плохая экология и в то же время огромные физические и умственные нагрузки часто приводят к быстрой утомляемости, а вместе с ней и рассеянности внимания.

Отсутствие интереса

Очень часто родители и учителя отмечают рассеянность ребенка, которая моментально проходит, как только он начинает заниматься своим любимым делом. Если во время занятий в гости приходит подруга и приносит в подарок ребенку паровозик, совершенно нормально, что все внимание будет сконцентрировано на игрушке. Поэтому пытаясь удержать внимание ребенка на конкретном предмете, необходимо создавать соответствующую атмосферу.

Чтобы малыш был собран и внимателен, родителям необходимо установить четкий режим дня. Прием пищи, время сна и физических упражнений должны быть расписаны заранее. Надо оставитьвремя для свободных занятий, когда ребенок будет рисовать или строить домик для куклы.

У ребенка должен быть круг своих обязанностей. Не стоит по первому требованию помогать ему в их выполнении. Пусть он самостоятельно одевается, моет за собой посуду, застилает кровать и убирает свои игрушки. Детям следует давать больше самостоятельности. Это повысит внимательность ребенка и позволит ему проявить себя.
Но в то же время нельзя оставлять ребенка один на один с его проблемами. Он всегда должен чувствовать рядом плечо взрослого, надеяться на его помощь и совет в разрешении сложных ситуаций.

Рекомендации родителям

Уважаемые папы и мамы!

Помните, что внимание — один из самых важных психических процессов. Внимание является важной составной частью результативности учебной деятельности вашего ребенка. Для того чтобы ваш ребенок был внимательным, старайтесь помочь ему тренировать его внимание.

Старайтесь: 1.Приобретать и использовать книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания.

2. Играть вместе с детьми в различные игры, развивающие все свойства внимания.

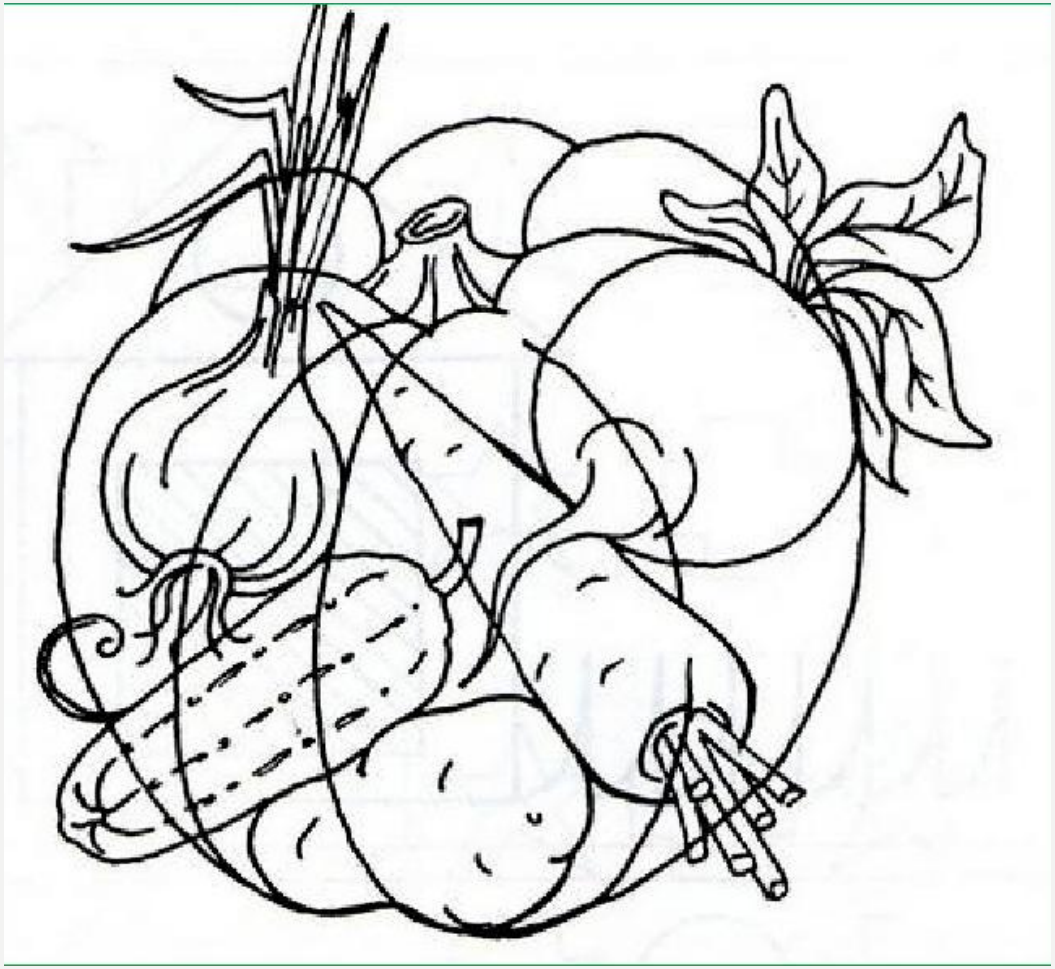
3. Научить детей играть в шахматы и шашки, ведь не зря же эти игры называют «школой внимания».

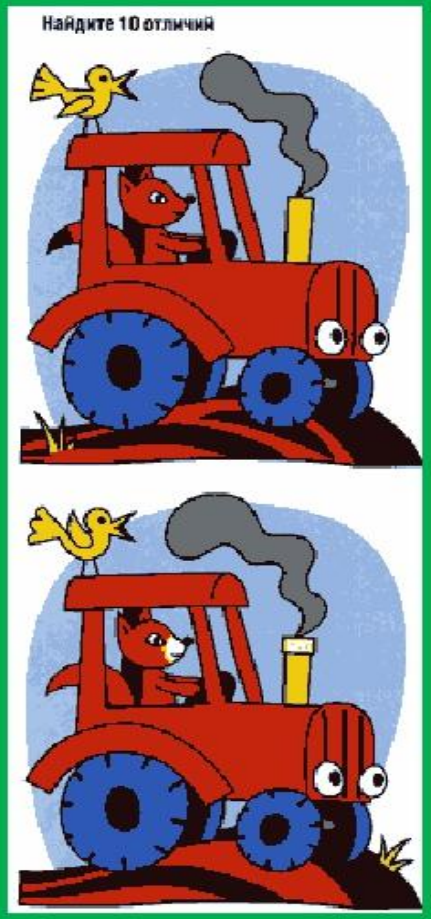
4. Учить детей быть наблюдательными, умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, незнакомое — в знакомом. (игра:зимой и летом одним цветом)

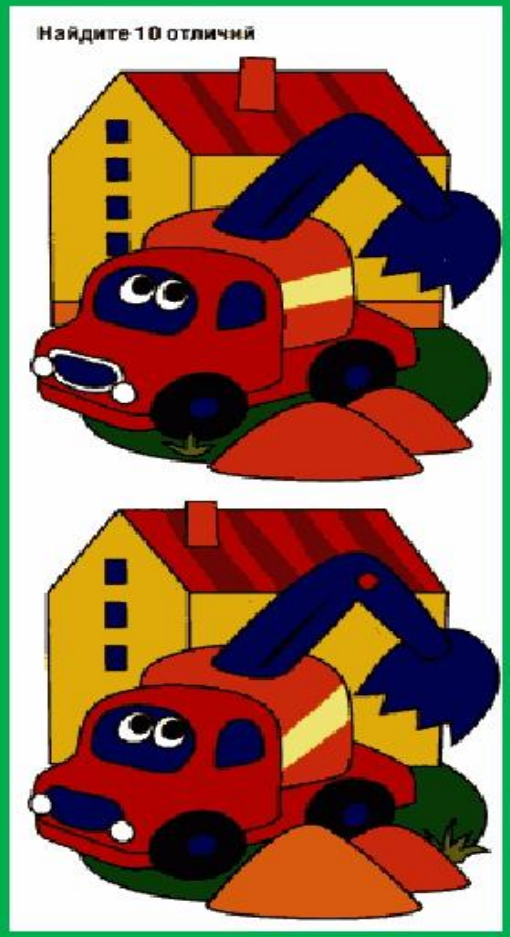
5. Не лишайте ребенка самостоятельности и тем самым ответственности за свои поступки.

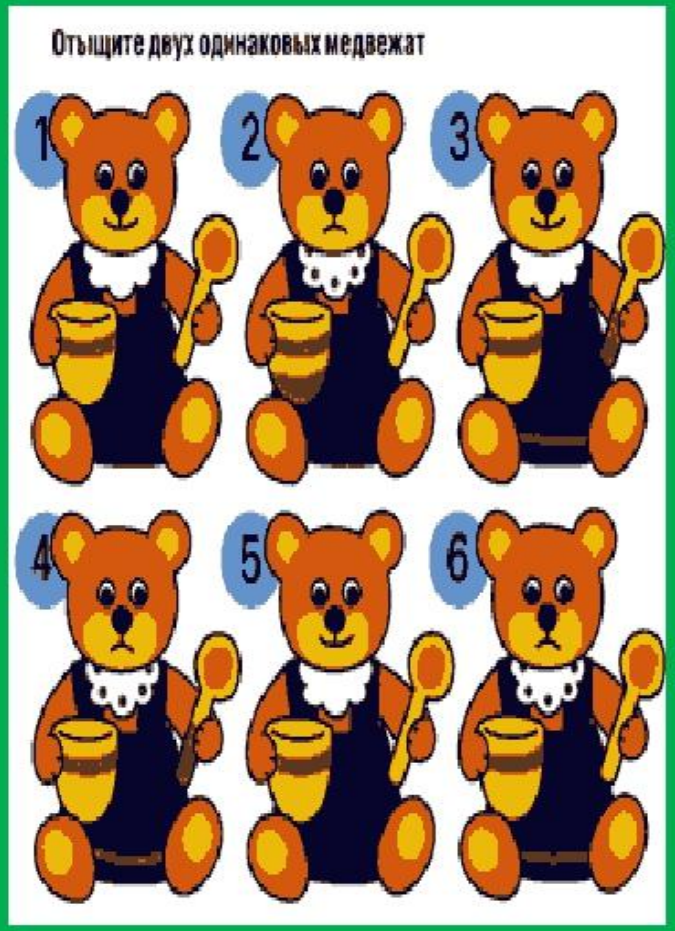
Игры развивающие внимание

Назови овощи, которые ты видишь на картинке.



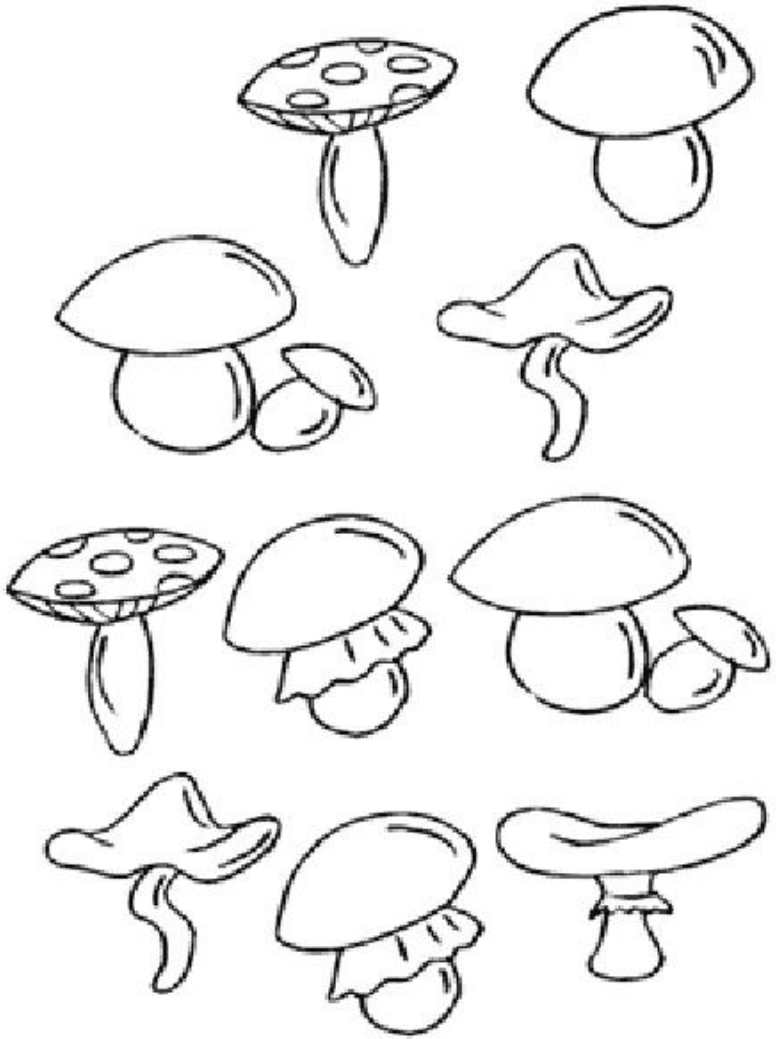

Найдите 10 отличий


Найдите 10 отличий


Отыщите двух одинаковых медвежат
1
2
3
4
5
6

Попробуй найти всех утят. Сколько их? Найди всех котят и щенков. Кого ты еще здесь видишь?

Найди пару для каждого гриба. Для какого гриба не хватило пары?

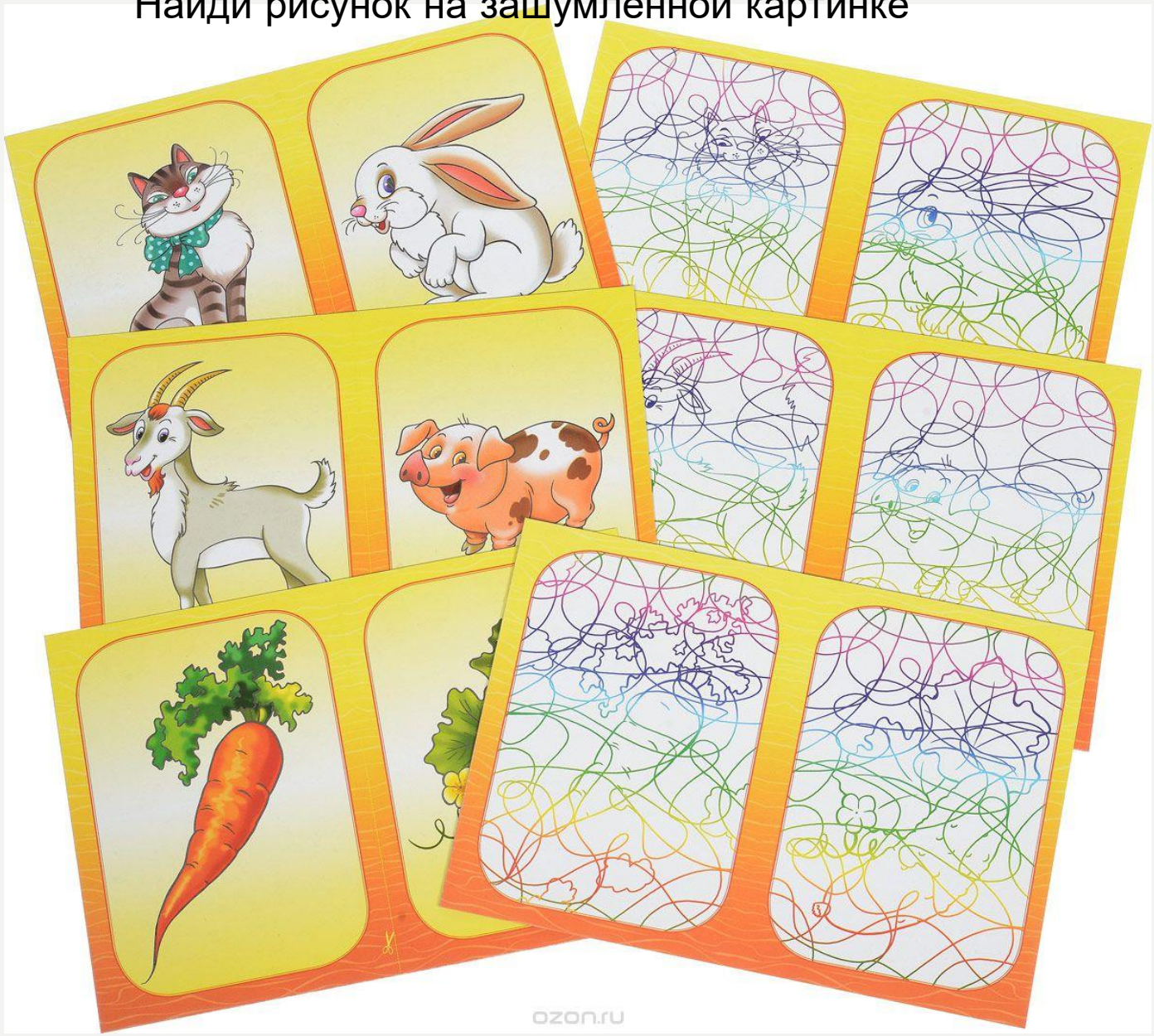


Упражнения по развитию произвольного внимания.
«Запоминай порядок»

Найди ошибки в предложениях.

Кот идет под дорожкой.
Собака вылезла в конуры.
Таня сидит под стулом.
Игорь спускается на лестнице.
На столе лежит красная помидор.
На яблоне выросли сладкие яблоко.
Под рекой летит самолет.
Когда Семен станет младше он пойдет в школу.

Найди рисунок на зашумленной картинке



shop.Amelica.com
ДЛЯ ДЕТЕЙ
Веселое лото
«Невиданные животные»

Найди часть картинки

Логические связи

Лото «Часть, целое»

Спасибо за внимание