# КАК БОРОТЬСЯ С НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ РЕБЕНКА И НЕУМЕНИЕМ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ?

Обратите внимание на те виды деятельности, в которых невнимательность проявляется больше. Причина может скрываться в отношении ребенка к этому занятию. Возможно, по отношению к данному виду деятельности у него существуют страхи, повышена тревожность. И вашей задачей в данной ситуации будет поменять отношение ребенка к этому предмету.

Вопрос невнимательности может также касаться саморегуляции. Ребенок допускает много ошибок не потому, что он чего-то не увидел, не заметил, а потому, что не может справиться с собой, действует импульсивно, торопится. Это означает, что развивать нужно не внимание, а навыки саморегуляции. Вопрос может быть отчасти решен, если правильно организовать режим занятий и отдыха вашего школьника.Для разного возраста применимы свои методы и способы развития и корректировки внимания. В любом случае развивать внимание желательно, используя интересные для ребенка виды деятельности. Сначала стоит найти занятия, которыми ребенок может заниматься долго и с увлечением и в которых результативность зависит от умения концентрироваться. В этом случае он с охотой и с пользой будет проводить время, параллельно развивая навыки сосредоточения.

Вы можете развивать навыки внимания подспудно в повседневной жизни, обращая внимание ребенка на то, что находится вокруг него, вместе с ним разглядывая различные предметы, интересуясь деталями, фантазируя на эту тему, обсуждая. Задачу можно ставить шире - не просто развить навыки сосредоточения, переключения, а научить ребенка интересоваться окружающим миром, чем-то увлеченно заниматься.

Можно также предлагать ребенку помочь вам. Например, подмести пол так, чтобы ни одной соринки на нем не осталось, доверить пришивание пуговицы к рубашке ему самому. Так вы не только научите ребенка сосредотачиваться, но и привьете ему навыки самостоятельности. Если ребенок часто отвлекается, предложите ему формулировать, проговаривать вслух собственные мысли и действия. Этот прием позволяет ухватить внимание за хвост, не позволяя ему ускользнуть.

Вы можете предлагать ребенку различные игры, требующие внимания. Это могут быть мозаики, пазлы, конструкторы, предполагающие внимание к мелким деталям и увеличенный охват поля зрения. Подходят все занятия, в которых развивается координация руки и глаза. Это может быть любой труд или занятие, при котором нужно что-то мастерить руками. Принципиально важно, чтобы ребенку при этом было интересно. Это связано с тем, что только с появлением положительного опыта упорного целенаправленного сосредоточения у него возникнет желание прилагать свои усилия и сосредотачиваться на предметах, которые ему не столь интересны. И главное, конечно, не забывать хвалить ребенка за любые, пусть и минимальные, успехи и достижения. Ваша похвала будет для него лучшим стимулом!

# 