**Как преодолеть рассеянность у дошкольника?**

Если ваш ребенок постоянно забывает какие-то мелочи, отвлекается по пустякам, и не может усидеть спокойно, занятый одним делом, даже 10 минут, то тогда вам надо постараться помочь ему справиться с его рассеянностью.

**Не путайте рассеянность!**

Для маленьких детей рассеянность – это норма поведения в возрасте до 5-7 лет, а то и немного старше. Более того, ребенок до 12-18 месяцев в принципе не умеет концентрировать свое внимание на чем-то одном, пусть даже самом интересном и привлекательном, достаточное время – и даже малейший отвлекающий фактор мешает ему (хотя упражнения на развитие внимания и его переключения для таких детей [существуют](http://tema.piteradw.com/posts/17207)). Но это не значит, что вопрос с непроизвольным вниманием, когда взгляд и мысли у вашего малыша переключаются с одного предмета на другой, можно оставить как есть. В период с 2 до 5 лет избавиться от такой черты характера вряд ли получится, но значительно уменьшить ее влияние, заложив необходимый фундамент на будущее, вам вполне по силам.

Важно лишь в этом случае не путать рассеянность с отсутствием внимания или плохой памятью. Рассеянный ребенок вполне может быть очень внимательным. Последите за ним: например, он увлеченно, тщательно, и с вниманием к каждой детали, собирает [мозаику](http://tema.piteradw.com/posts/17303) или [конструктор](http://tema.piteradw.com/posts/17232), но, когда пришла пора [складывать игрушки](http://tema.piteradw.com/posts/17319) на место, по рассеянности не убрал половину запчастей. Или другой пример: маме и папе показалось, что малыш плохо запоминает [названия цветов](http://tema.piteradw.com/posts/17261), но проблема тут в другом: из-за рассеянности во время занятия он просто не обратил внимания на тему занятия, зато отлично запомнил, как за окном [собака](http://tema.piteradw.com/posts/17233) гонялась за кошкой… Иными словами, в обоих описанных ситуациях и внимание, и память работают прекрасно, просто направлены они на другое, не столь значимое для вас.

Что тогда рассеянность? Это комплексное проявление поведения. В этом случае маленький человечек несобранный, не так застегивает [пуговицы](http://tema.piteradw.com/posts/17246) на одежде, надевает правую [варежку](http://tema.piteradw.com/posts/17400) на [левую руку](http://tema.piteradw.com/posts/17361), сегодня он с легкостью называет изображенные на рисунке [цифры и буквы](http://tema.piteradw.com/posts/17131), а завтра путает их. Такой малыш может забыть дорогую ему [мягкую игрушку](http://tema.piteradw.com/posts/17343) после прогулки во дворе в [песочнице](http://tema.piteradw.com/posts/17093), но при этом притащить домой горсть приглянувшихся камушков. А уж про ситуацию, когда ребенок «забыл» [донести до рта](http://tema.piteradw.com/posts/17345) полную ложку [супа](http://tema.piteradw.com/posts/17028), засмотревшись или задумавшись, и говорить не приходится – она, наверное, знакома любому родителю… Что же делать в таком случае?

******

**Как избавиться от рассеянности ребенка?**

Правило главное: ни в коем случае не ругать. Рассеянный малыш наверняка сам понимает, что делает что-то неправильно, но решить проблему самостоятельно не может. А под действием окриков или боязни услышать их снова он путается сильнее, больше отвлекается на внутренние переживания – и от того становится еще более рассеянным… Поэтому ребенку нужно мягко и аккуратно напоминать о мелочах, которые выпали из его поля зрения. Наберитесь терпения, не торопите, не одергивайте, будьте спокойны и приветливы, все инструкции давайте обстоятельно, подробно. И лучше, наводящими вопросами и намеками подвести малыша к нужному логическому выводу, что он что-то забыл. Правильнее, если он сам вспомнил, а не вы ему указали на забытое. Это и для его самооценки хорошо (он не будет думать, что он ничего не может вспомнить без маминой подсказки), и для общей тренировки (навык находить в памяти нужные моменты развивается в таких ситуациях на порядок эффективнее).

Что до остальных правил, их не так много. Но каждому стоит уделить повышенное внимание, чтобы достичь необходимого результата:

* **физиология**

Физиологические причины возникновения у детей рассеянности – одни из самых распространенных. Причем их может быть огромное количество! Например, [недосып](http://tema.piteradw.com/posts/16844)или неправильное питание ведут к потере концентрации ребенка даже в простейших ситуациях. Сюда относится и недостаток [витаминов](http://tema.piteradw.com/posts/16873)и полезных микроэлементов. И все это решаемо за счет изменения [рациона](http://tema.piteradw.com/posts/28) и режима дня малыша: проанализируйте и скорректируйте их так, чтобы исключить негативные факторы. Про различные заболевания и говорить не приходится, они серьезно влияют на поведение маленьких детей. Поэтому без визита к специалисту, который точно укажет, что рассеянность связана с ними, и расскажет, как избавиться от такой проблемы, не обойтись.

* **воспитание**

Общая модель поведения родителей также сказывается на рассеянности ребенка. В данном случае необходимо найти грамотный баланс между либеральным, свободным воспитанием и автократичным. В первом малыш, предоставленный сам себе и особо не контролируемый, не сможет эффективно организовать свое время как в целом (за день, неделю), так и в частном (в рамках одного занятия). Во втором же случае, когда родители устанавливают тотальный контроль за его времяпрепровождением (по сути, идут по пути [гиперопеки](http://tema.piteradw.com/posts/17402" \t "_blank)), у ребенка в принципе отпадает потребность каким-либо образом следить за собой – а зачем, если родители и так про все напомнят, подскажут, укажут? Соответственно, нет воли и инициативы – нет и внимания или усердия работы над собой.

* **планирование**

От рассеянности неплохо помогает четкий план действий, которому необходимо следовать. Договоритесь с ребенком еще накануне вечером, что вы планируете сделать завтра, причем по пунктам: утренний туалет, [зарядка](http://tema.piteradw.com/posts/32), завтрак, рисование, [прогулка](http://tema.piteradw.com/posts/17230) в парк, обед, [сон](http://tema.piteradw.com/posts/17029)… Четко следуя проговоренному графику, вы сможете не просто жить по режиму (что уже само по себе хорошо для маленького ребенка), но и научите малыша распределять силы (не ставить слишком много в один день), осознавать стоящие перед ним задачи, выделять среди них наиболее важные и неотложные. Кстати, обратите внимание, в какие часы ваш ребенок показывает высокий уровень концентрации. Именно на это время и должны приходиться те занятия, которые требуют серьезного и вдумчивого подхода.

* **упражнения**

С рассеянностью можно и нужно бороться при помощи специальных тренировок в спокойной обстановке с минимумом отвлекающих факторов. Они во многом схожи с теми, которые используются, когда ребенку нужно привить [наблюдательность](http://tema.piteradw.com/posts/17359) и [усидчивость](http://tema.piteradw.com/posts/17304). Предлагайте малышу творческие игры: от [рисования](http://tema.piteradw.com/posts/17264) и лепки из [пластилина](http://tema.piteradw.com/posts/17192) до [аппликаций](http://tema.piteradw.com/posts/504) и шитья игрушек [своими руками](http://tema.piteradw.com/posts/17398). Улучшайте [память](http://tema.piteradw.com/posts/17201) и интеллект, поощряйте любопытство, учите его переключать внимание. А еще посоветуйте ребенку проговаривать свои действия, особенно те, что требуют внимания. Например, он не просто [наводит порядок](http://tema.piteradw.com/posts/17132) в [детской](http://tema.piteradw.com/posts/17021), а сопровождает подробными комментариями: я поднял с пола игрушку, сложил одежду в шкаф, я проверил, нет ли под столом [карандашей](http://tema.piteradw.com/posts/17300) – это поможет отмечать, что он забыл.



И в конце еще два совета:

Первый: поддерживайте в сложных ситуациях и хвалите малыша за любой успех, связанный с исправлением его рассеянности. Благодаря этому он будет чувствовать больше уверенности в своих силах.

И второй: показывайте все на личном примере! Глупо ругать его за забывчивость, если сами, то ключи дома оставите, то цветок на подоконнике при поливке пропустите. Потому, если чувствуете, что тоже становитесь рассеянными, начинайте работать прежде всего над собой. Ради своего же любимого малыша!