**Невнимательность и неусидчивость детей**

Умение быть собранным, сосредотачиваться на деле, абстрагироваться от отвлекающих факторов и не допускать случайных ошибок — ценнейший навык. Развитие внимания поможет ребёнку лучше учиться, даст конкурентные преимущества, существенно облегчит быт и избавит от множества проблем. В критической ситуации натренированное внимание и наблюдательность могут даже спасти жизнь вашему ребёнку и окружающим его людям.

Развить у ребёнка внимательность несложно. Достаточно проявлять внимание к нему самому. Старайтесь проводить с ребёнком как можно больше времени и сделать его учебную жизнь интересной и насыщенной, ведь ничто так не стимулирует внимание к делу, как удовольствие, получаемое в процессе его выполнения.

**Как устроено внимание**

Прежде чем начать разговор о том, как бороться с невнимательностью ребёнка в школе, необходимо разобраться, что такое внимание и как оно работает.

**Внимание** – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте при одновременном отключении от других.

Каждую минуту наш мозг получает десятки тысяч сигналов: тексты, звуки, запахи, цвета, внутренние ощущения тела. Если бы мы воспринимали их все сразу, то, скорее всего, сошли с ума. У сознания существует механизм, призванный фильтровать поступающую информацию и выделять то, что важно в данный момент, — это и есть внимание.

**Характеристики внимания**

Внимание имеет множество характеристик, которые у каждого человека развиты в большей или меньшей степени. Начиная борьбу с невнимательностью ребёнка в школе, необходимо понаблюдать, как он выполняет домашние задания и ведёт себя в быту. Так вы сможете понять, развитию какого из перечисленных ниже качеств следует уделить больше внимания:

- Концентрация — это умение сосредотачиваться на деле, вникать в проблему, видеть и анализировать свойства объектов. От концентрации напрямую зависит наблюдательность и собранность человека. Развитию концентрации помогают головоломки, лабиринты, задания на поиск различий и тому подобное.

- Устойчивость внимания — это способность поддерживать концентрацию в течение длительного времени и противостоять отвлекающим факторам. Дети с развитой устойчивостью внимания более усидчивы и способны доводить начатое дело до конца. Устойчивость внимания помогают развить пазлы, задачи-картинки с перепутанными линиями и подобные «медитативные» головоломки.

- Объём внимания подобен оперативной памяти компьютера, он позволяет удерживать в зоне внимания большое количество данных. Чем сильнее развит этот навык, тем проще ребёнку работать с информацией — анализировать, сравнивать и обобщать. Чтобы увеличить его, тренируйте логическое мышление ребёнка.

- Распределение внимания отвечает за многозадачность: например, возможность одновременно слушать учителя, делать конспект урока и запоминать информацию. Натренировать это качество могут помочь развивающие компьютерные игры, в которых необходимо следить за несколькими объектами сразу.

- Переключаемость внимания. От того, как быстро ребёнок может переносить внимание с одного объекта на другой и переходить от одного вида деятельности к другому, зависит его работоспособность в целом. Увеличить скорость переключения внимания помогают развивающие игры на время, задачи на поиск различий, компьютерные головоломки с поиском объектов и так далее.

**Причины невнимательности школьников**

Важно понять, что именно мешает вашему ребёнку сосредоточиться на учёбе. Отыскав и устранив эту проблему, вы поможете ему победить невнимательность в школе и улучшить успеваемость. Перечислим несколько частых причин рассеянности у детей.

Причина 1: высокие нагрузки

Стремясь дать ребёнку максимально полное и разностороннее образование, родители порой буквально заваливают детей учёбой, а также записывают их в многочисленные кружки, клубы и секции. Высокие учебные и дополнительные нагрузки и недостаток сна вызывают рассеянность и снижение успеваемости.

Что можно сделать: распределяйте нагрузку грамотно. Помните, что ребёнок должен спать не менее 7-8 часов в сутки и посвящать достаточно времени отдыху и развлечениям. Для этого сформируйте для вашего школьника гармоничный режим дня. Чтобы избежать переутомления, ребёнку необходимо регулярно делать паузы во время занятий. Одной из эффективных техник поддержки концентрации во время учёбы является «метод помидора», позволяющий чередовать работу и отдых.

Причина 2: отсутствие мотивации

Если ребёнку скучно на уроке, он попытается развлечь себя, смотря в окно или экран гаджета, болтая с одноклассниками или просто витая в собственных мыслях.

Что можно сделать: лучший способ привлечь внимание к учёбе — сделать её интересной. Выбор эффективной мотивации зависит от индивидуальных особенностей ребёнка — его возраста, типа мышления и интересов. Невнимательность детей в начальной школе чаще всего можно победить, разнообразив учебный процесс и введя в него элементы игры. Подростку прежде всего необходимо понимание, какую пользу принесут ему полученные знания.

Причина 3: слабое здоровье

Если ребёнок редко бывает на улице, не получает достаточно физических нагрузок и здорового питания, его способности к концентрации и устойчивости внимания могут снизиться.

Что можно сделать: укрепляйте здоровье ребёнка, обеспечив его сбалансированным питанием с необходимыми витаминами и микроэлементами. Особенно полезны для улучшения внимания витамины группы B. Для хорошего мозгового кровообращения ребёнку нужно регулярно бывать на свежем воздухе. Занятия спортом положительно сказываются и на внимательности, и на общем состоянии организма. Подберите ребёнку спортивную секцию исходя из его способностей и интересов.

Причина 4: обстановка дома

Если дома школьник постоянно вынужден отвлекаться на семейные ссоры, требования родственников или просто громко работающий телевизор, ему сложно сконцентрироваться на учебном процессе.

Что можно сделать: постарайтесь создать ребёнку оптимальные условия для учёбы. Прежде всего, ему необходимо удобно обустроенное рабочее место и отсутствие внешних раздражителей хотя бы на тот период времени, когда он занят подготовкой к занятиям. Отрицательно сказывается на внимательности и рост психоэмоционального напряжения, вызванный возрастными кризисами, конфликтами, неуверенностью в себе, гиперопекой, болезнями (как физическими, так и неврологическими) и страхами. В этих случаях ребёнку может потребоваться помощь специалиста.

Причина 5: СДВГ

В отдельных случаях причиной невнимательности ребёнка может стать специфика развития психики, называемая синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Обращаться за медицинской помощью стоит лишь в тех случаях, если ребёнок:

- не воспринимает устную речь

- не может последовательно выполнять задачу

- часто совершает непроизвольные физические действия и издаёт тревожные звуки

Даже при наличии этих признаков, точную причину такого поведения может назвать только врач — это может быть как педагогическая запущенность, так и неврологические проблемы.

Дети с СДВГ очень подвижны, но быстро утомляются, им сложно долго удерживать внимание на одном деле и вести себя в рамках строгих школьных правил. Это связано с особенностями строения их нервной системы, так что перевоспитать ребёнка с СДВГ невозможно. Однако его проблемы с вниманием можно скорректировать при помощи грамотной работы педагогов и родителей.

**Как бороться с невнимательностью школьников**

Современным детям приходится сталкиваться с куда более трудными препятствиями на пути к развитию внимания, чем предыдущим поколениям. Причиной тому огромные объёмы информации и формируемое интернетом клиповое мышление.

Чтобы ребёнок умел концентрироваться на деле в течение долгого времени, замечать неочевидные детали и противостоять отвлекающим факторам, его внимательность необходимо развивать и поддерживать с раннего возраста:

- Ежедневно обращайте внимание ребёнка на окружающий мир. Научите его замечать, что на клумбе рядом с домом распустились цветы, а строящийся дом вырос ещё на несколько этажей. Все эти детали повседневности могут стать объектами для наблюдения и поводом для размышлений.

- Следите за тем, чтобы ребёнок не проводил слишком много времени с гаджетами.

- Старайтесь вносить разнообразие в повседневность. Когда мы день за днём выполняем одни и те же действия и бываем в одних и тех же местах, наше внимание рассеивается. Находите с ребёнком новые маршруты для прогулок, открывайте новые места, периодически устраивайте в квартире перестановку — это позволит поддерживать концентрацию и осознанность.

- Не ругайте ребёнка за невнимательность — это неэффективно. Он начнёт волноваться или ещё сильнее замкнётся в собственных мыслях, в результате чего может стать ещё более рассеянным. Лучше поощряйте ситуации, в которых он проявил внимательность.

- Подавайте личный пример. Почувствовав, что вы цените собранность и наблюдательность и сами всегда стараетесь быть внимательными, ребёнок тоже будет стремиться прокачать этот навык.

Умение концентрироваться — не врождённое качество, его можно и нужно развивать на протяжении жизни. И чем раньше вы научите ребёнка сосредотачиваться на важном — тем проще ему будет учиться.

**Игры на внимательность**

Существует немало занимательных игр, тренирующих внимание. В зависимости от возраста и способностей ребёнка их можно делать всё более сложными, а главное — в большинство из них можно играть в любое время и в любом месте.

1) «Снежный ком» или «Баранья голова». Первый участник игры называет слово, второй повторяет его и добавляет своё, третий повторяет уже два слова и добавляет своё — и так далее, пока кто-то не собьётся. Участник, допустивший ошибку, говорит вместо забытого слова «баранья голова». После чего все участники по очереди воспроизводя цепочку, тоже должны упоминать в нужном месте баранью голову. Чем больше участников в игре — тем интереснее и сложнее.

2) «Съедобное-несъедобное». Ведущий бросает мяч случайному игроку, называя объект. Если объект съедобный, игрок ловит мяч и становится ведущим, если несъедобный — отбивает мяч обратно. Сложность игры зависит от скорости и критерия, выбранного на замену съедобности. Это может быть что угодно, например, металлы и неметаллы.

3) «Найди объект». Выберите малозаметную деталь в поле зрения и попросите ребёнка найти её. Это может быть любой статичный объект, видимый с данного ракурса: дерево, изображение на дорожном знаке, слово на вывеске и так далее. Такая игра не только развивает внимание, но и позволяет скоротать время ожидания, например, в очереди к врачу или в пробке.

4) «Режим наблюдателя». Предложите ребёнку включить «режим наблюдателя», то есть максимально сосредоточить своё внимание на окружении. Через небольшой промежуток времени попросите его закрыть глаза и задайте вопрос о чём-нибудь, что находилось в поле его зрения. Например: «что написано на рекламном щите впереди?», «какая одежда была на том человеке?», «сколько красных предметов в комнате?» и так далее. Если регулярно играть в эту игру, в определённый момент можно будет усложнить её, не объявляя больше «режим наблюдателя», а сразу задавая вопрос.