

# Как научить концентрации рассеянного ребёнка?

Ваш ребенок стал невнимательным? Ему сложно сосредоточиться на чём-то одном? Он постоянно отвлекается? Причиной такой рассеянности, как утверждают российские учёные, может быть недостаточное развитие отделов мозга, которые отвечают за концентрацию внимания.

Но не спешите покупать психостимулирующие препараты! Уделяя большее внимания Вашему малышу, постоянно занимаясь с ним, Вы сможете научить его усидчивости и способности к концентрации внимания. А мы дадим Вам несколько советов, которые помогут победить рассеянность.

Помните, что тренировать у ребенка внимание следует с самого раннего возраста. Для крохи подойдут игры с зеркальцем, динамичными игрушками. Пусть ребёнок чаще наблюдает за катающимся мячом или машинкой, изучает лица родных. Показывайте ему разные предметы и обязательно объясняйте, зачем они нужны.

Вот мы подросли. А значит, пора переходить к более сложным упражнениям:

- Очень полезны для развития внимания настольные игры: мозаики, лото и т.п. Предложите малышу такую игру: покажите несколько предметов (пусть это будут любимые игрушки), а потом спрячьте один из них, ребенку нужно будет угадать, что же пропало.
- Больше читайте вместе. Смотрите мультфильмы. А потом просите вспомнить, о чем была сказка.
- Полезно для тренировки внимания рисование и прослушивание музыки.

Пора в школу! Проблема отсутствия концентрации становится настоящей головной болью для родителей школьников. Постарайтесь прислушаться к своему ребёнку. У рассеянности может быть масса причин:

- Недосыпание. Укладывайте ребенка спать пораньше. Поговорите с ним: возможно причиной плохого сна являются ночные кошмары и страхи.
- Усталость. Не переусердствуйте, стараясь развить у своего ребенка разнообразные таланты и отдавая его во всевозможные секции и кружки!
- Ревность. Возможно, ваш ребенок не был готов к своему новому статусу старшей сестры или брата. Поговорите с ним, объясните, что вы не перестали его любить, просто малыш требует большего внимания.
- Избыток эмоций. Начиная учиться в школе, ребенок попадает в новую для себя атмосферу. Часто новые впечатления заставляют его "уходить в себя", фантазировать на уроке. Постарайтесь научить его отделять время для занятий от времени для фантазий.
- Неправильное питание. Возможно, вашему ребёнку не хватает витаминов или минеральных веществ.

У отсутствия внимания существует и множество других причин. Но в любом случае, приложив усилие и постоянно занимаясь с ребенком, вы обязательно справитесь с рассеянностью.