

Как помочь ребенку с нарушением внимания

Подготовила:
Учитель-логопед
Мамаева С.В.
АПРЕЛЬ 2024

Дети с нарушением внимания часто испытывают трудности в обучении, концентрации и выполнении задач, что может оказаться причиной стресса как для них самих, так и для их родителей и учителей. Среди школьников младших классов около 10% мальчиков и 1% девочек относятся к категории гиперактивных.

В дошкольном возрасте эти дети без какой-либо видимой цели бегают, прыгают, карабкаются, ползают. Они не могут сосредоточиться, спокойно сидеть, постоянно ёрзают на стуле. Гиперактивные дети раздражают учителей, родителей, посторонних. Среди таких детей могут быть одаренные, но и их трудно терпеть в классе. Однако, с подходящими инструментами и методами поддержки, можно помочь ребенку развить навыки, необходимые для успешного учебного и повседневного опыта.

Первым шагом является понимание и осознание проблемы. Важно помнить, что нарушение внимания – это нейробиологическое состояние, которое не означает, что ваш ребенок ленивый или непослушный. Это просто означает, что у него есть определенные трудности с обработкой информации и регуляцией внимания.

Следующим шагом является создание структурированной и поддерживающей среды для ребенка. Расписание и напоминания могут помочь ему ориентироваться и организовывать свою жизнь. Четкие инструкции и правила также могут быть полезными инструментами для помощи ребенку с внимательностью. Имейте терпение и стремитесь обеспечить спокойную и предсказуемую обстановку, что снизит стресс и поможет ребенку сосредоточиться.

Кроме того, важно помнить, что дети с нарушением внимания могут нуждаться в дополнительной поддержке в учебе. Ваш ребенок может потребовать более структурированного подхода к обучению и индивидуальные методы преподавания для лучшего усвоения материала. Регулярное общение с учителями и другими специалистами поможет разработать индивидуальный план поддержки, а также обменяться полезными советами и методами.

Не забывайте также о важности физической активности и здорового образа жизни для ребенка. Регулярные физические упражнения и игры могут помочь ребенку выпустить энергию и улучшить его концентрацию. Здоровое питание и достаточный сон также важны для поддержания оптимальной функции его мозга и тела.

И, конечно же, важно создавать позитивную обратную связь и поощрять ребенка. Определите его сильные стороны и увидите успехи, даже самые маленькие. Задачи и достижения, которыми он гордится, могут стать стимулом для дальнейшего развития.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

- 1) Прежде чем поручить ребенку что-либо сделать, тщательно взвесьте, сможет ли он справиться с этим. Не ожидайте, что поручение или свою обязанность ребенок сразу выполнит очень хорошо.
- 2) Установите твердый распорядок дня, обязательный не только для ребенка, но и для всех членов семьи. Напоминайте об этом распорядке почаще.
- 3) Придумайте гибкую систему вознаграждения за хорошо (без отвлечений) выполненное задание.
- 4) Почаще показывайте ребенку, как лучше выполнить то или иное задание, не отвлекаясь.
- 5) Убедитесь, что ребенок видит связь между поступком и его последствием.
- 6) Подписывайте соглашения со своим ребенком типа: «Я, Алексей, обязуюсь три дня подряд не опаздывать в школу. Если я это выполняю, то смогу смотреть телевизор на 30 минут дольше».
- 7) Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка. Не подбирайте за ним вещи и игрушки.
- 8) Не следует давать ребенку только директивные указания. Лучше говорить с ним в более мягкой форме.
- 9) Напоминайте ребенку о его обязанностях не только устно. Пусть он видит их: повесьте на стену их перечень.
- 10) Постарайтесь снизить влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания. Выключите телевизор, когда пришло время накрывать на стол. Не приглашайте друзей в дом, когда ребенок делает уроки. Не разрешайте откладывать выполнение дел на другое время. Объясните, что потом их можно забыть сделать.
- 11) Предусмотрите еженедельную уборку ребенком своей комнаты, стирку одежды и мытьё игрушек. Обеспечьте такую атмосферу в доме, когда работают все вместе, поддерживая порядок в доме.
- 12) Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития и способностям.

В заключение, хотела бы подчеркнуть, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, не обязательно будет работать для другого. Подход к помощи детям с нарушением внимания требует индивидуального подбора и терпения. Важно быть открытым для

экспериментов и продолжать искать новые методы, которые помогут вашему ребенку достичь успеха.