**Что делать, если ваш ребёнок невнимательный**

Иногда родители замечают, что ребёнок не может подолгу концентрироваться на чём-то одном. Он проявляет забывчивость, невнимательность или повышенную двигательную активность. Обычно такое поведение присуще дошкольникам, школьникам и не несёт угрозы.

Но иногда эти симптомы указывают на синдром рассеянного внимания у детей (СРВ), лечение которого нужно осуществлять своевременно. Иначе в будущем признаки синдрома могут сказаться на процессе обучения и многих жизненных аспектах человека.

**Причины возникновения синдрома рассеянного внимания**

Причины СРВ у детей:

1. Наследственная предрасположенность.
2. Травмы при рождении. Это могут быть повреждения головного мозга, затянутые роды, асфиксия (кислородное голодание).
3. Заболевания будущей мамы. Если при беременности мама чём-либо болела, то это может привести к нарушению развития плода, гипоксии и другим негативным последствиям.
4. Вредные привычки. В период беременности мать могла курить, употреблять алкоголь или наркотические вещества.
5. Резус-конфликт. Возникает, если у матери резус-фактор отрицательный, а у малыша — положительный.
6. Болезни внутренних органов. В частности, головного мозга, почек, сердца.

Часто данный синдром связывают с [гиперактивностью](https://ourkids.ru/blog/razvitie/giperaktivnost/%22%20%5Ct%20%22_blank). И неспроста — при дефиците внимания ребёнок слишком эмоционален, неусидчив, присутствует повышенная возбудимость. Эти признаки относятся и к гиперактивным детям.

**Что делать родителям, если ребёнок невнимателен?**

Если ваш ребёнок постоянно «витает в облаках» попробуйте обратиться к психологу. Однако первичную диагностику можно провести и самостоятельно, воспользовавшись несложным тестом.

Итак ваш ребёнок:

• Часто неспособен удерживать внимание на деталях, допускает ошибки по небрежности.

• Обычно с трудом сохраняет внимательность на протяжении всей игры или при выполнении длительного задания.

• Часто кажется, что ребёнок не слышит обращённую к нему речь.

• Не может придерживаться предлагаемых для выполнения задания инструкций, хотя понимает их.

•Систематически испытывает сложности в организации самостоятельной работы.

• Обычно избегает выполнения задания,  которые требуют длительного умственного напряжения.

• Часто теряет вещи.

• Легко отвлекается на посторонние объекты.

• Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Утвердительные ответы следует давать если перечисленные признаки проявляются в течении длительного времени (не менее полугода) в детском саду, школе, дома, вне зависимости от ситуации. Если вы ответили утвердительно на 6 и более вопросов, то  вашему ребёнку нужна психологическая помощь.

Имейте в виду, что внимательность можно развивать точно так же, как память и силу. Лучше всего это делать в игровой форме следует заметить, что полезны любые занятия (физической культурой или спортом, однако известны игры, особенно эффективные при направленном развитии внимания)

**«Будь внимателен»**  ребёнок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики!» - прыжки на месте; «Птицы!» - взмахи руками; «Лягушки» - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться и разными интервалами.

**«Волшебное слово»** Ребёнок повторять упражнения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!»

**«Где что было»** Ребёнку показывают несколько предметов, лежащих на столе. Когда отвернётся, один из предметов убирают или переставляют. От ребёнка требуется указать что изменилось. Начинать следует с небольшого количества предметов, постепенно его увеличивая.

Игры можно придумать самим или вспомнить из собственного детства (например: «Съедобное – несъедобное», «Колечко выйди на крылечко» и т.д.  Игра вообще является достаточно универсальным рецептом, она не только развивает психические и физические качества ребёнка, но и способствует улучшению детско-родительских отношений.

**Уважаемые родители!** Если вы обнаружили, что ваш ребёнок относится к разряду «непосед» или отличается повышенной рассеянностью, не отчаивайтесь. Помните о том, что при помощи определённых мер «гиперактивность» может  удерживать под контролем, а внимание развить точно так же, как память или силу.

**«Если ваш ребёнок рассеян…»**

**Памятка для родителей**

• Принимайте ребёнка таким, какой он есть.

• Не ругайте за то, что он рассеян.

• Не ставьте рабочий стол ребёнка рядом с окном. Уберите с него все посторонние предметы.

• Научите ребёнка планировать свою деятельность.

• Поддерживайте чёткий распорядок дня.

• Давайте только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.

• Учите ребёнка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью.

• Научите рассеянного ребёнка вязать, шить, вышивать, выжигать  и т.п., так как эти виды деятельности способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности.

• Поручайте рассеянному ребёнку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели.

• Чаще просите проверить ошибки, выполнять кропотливую работу.

• Поощряйте и хвалите за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, усидчивости, сосредоточенности.

**Подготовила: педагог-психолог – Ю.В. Антипова**