**Невнимателеньный ребенок**

Невнимательность – это неспособность ребёнка концентрировать своё внимание и удерживать его долгое время на деталях. Проявляя чрезмерную подвижность, дети быстро переходят с одного объекта на другой, с одного действия на следующее, не доводя при этом начатое до логического конца. Проявления у ребят нарушений такого плана не всегда связано с развитием какого-либо заболевания. Но при первом же подозрении на явления повышенной активности стоит обратиться к врачу, чтобы убедиться, что такое поведение никак не связано с органическим нарушением мозговой деятельности.

Специалисты отмечают, что возникновение у мальчика или девочки неусидчивости носит индивидуальный характер. Выявление причины неспокойного поведения малыша – это первоначальная задача. Стоит внимательно понаблюдать за деятельностью ребёнка и выявить тот самый момент, когда поведение меняется, и малыш становится невнимательным и неусидчивым. Раздражителями может стать ряд факторов (вплоть до плохо организованного рабочего места).

**Что делать, если у вас неусидчивый ребёнок**

Здоровье ребёнка как эмоциональное, так и телесное, напрямую зависит от окружающей его обстановки дома, в школе, на улице и в других учреждениях. Дискомфорт, вызванный, например наличием неудобного стула, способствует быстрому уставанию позвоночника, что в свою очередь влияет на общее здоровье и потребность постоянно менять позу. Эти бесконечные манипуляции вызывают некую неусидчивость, которая со временем снижает уровень концентрации. Поэтому нужно внимательно следить за детьми и не игнорировать советы специалистов по этому вопросу.

Детские психологи рекомендуют, в первую очередь, ни в коем случае не ругать и не наказывать ребят. Не сравнивайте детей с другими мальчиками и девочками, чьё поведение кардинально противоположно поведению вашего малыша. Врачи приводят ряд мер, которые можно использовать для исправления сложившейся ситуации, как заниматься с неусидчивым ребёнком.

Следует поощрять детей при каждом случае, если они этого заслуживают, в том числе за внимательность и усидчивость. Разговаривайте с ребятами в спокойном и сдержанном тоне, разбивая для них поставленные задачи на несколько частей.

1. Останавливать малыша нужно словами, не носящими негативного характера. Например, фразу «Не отвлекайся!» можно заменить предложением «Давай закончим строчку, а потом поиграем».
2. Запрещая что-либо мальчику или девочке, старайтесь объяснить причину вашего решения.
3. Старайтесь перед ребёнком ставить задачи в соответствии с его уровнем развития.
4. Не надо детям приказывать и устанавливать для них жёсткие правила.
5. Следите за чётким выполнением распорядка дня. В случае соблюдения установленных правил не забывайте поощрять малыша.
6. Дайте возможность ребёнку участвовать в домашних делах. Предложите ему выполнять конкретную задачу (гулять с собакой, вытирать пыль).
7. Важно правильно оборудовать рабочее место школьника.
8. Не требуйте от ребят высоких достижений в учёбе. Пусть будет несколько предметов, по которым оценки будут выше всех остальных.
9. Помогайте детям завершать любое начатое ими дело до конца.
10. Не разрешайте долгое время сидеть у телевизора, за компьютером или планшетом.
11. Учите ребёнка разделять дела по степени их важности.



**Чем занять гиперактивного ребёнка**

Неусидчивые и невнимательные дети, так же как и все остальные сверстники, любят играть, но предпочитают наиболее подвижные и шумные занятия. Не надо лишать малышей возможности избавляться от накопившей энергии путём таких игр как, например «Прятки» или «Салки». Но советуем обязательно вносить в игровой распорядок простые игры с чёткими правилами, где необходима концентрация внимания. Это могут быть бои на водяных пистолетах или снежные баталии. Для самых маленьких подойдут игры, связанные с нахождением отличий или с перемещением предметов разной формы и цвета, игры-бродилки, мемори, пазлы и кубики.

Приведём несколько примеров спокойных игр на концентрацию внимания.

* Переливание воды кружками, чашками и другой прозрачной и непрозрачной посудой.
* Окрашивание воды, добавление в неё разных материалов для размешивания.
* Пересыпание сыпучих материалов (крупы, макароны, пуговицы) из одной тарелки в другую при помощи ложки.
* Игры на зрительное восприятие. Например, вы рисуете картинку, показываете иллюстрацию ребёнку, просите её внимательно рассмотреть. Затем дорисовываете персонажу дополнительный аксессуар и просите малыша вторично посмотреть на рисунок, чтобы найти новые элементы.
* Игры, связанные со слуховым вниманием. Предложите ребёнку посидеть некоторое время в тишине, а затем поговорите с ним на тему, что он слышал. Предложите перечислить все возникшие в этот момент звуки.



**Игры для развития памяти и внимания**

1. «Снежный ком». Игроки выбирают тему, которая, так или иначе, заинтересует всех участников (животные, города). Первый игрок называет тематическое слово. Второй должен повторить слово, названное предыдущим участником, а также добавить своё. Игра длиться до тех пор, пока кто-то не ошибётся и не сможет назвать все озвученные ранее слова.
2. «Говори». Цель игры удержать в детях импульсивность, ведь на задаваемые ведущим вопросы можно отвечать только после фразы «Говори».
3. Игра с предметами. Ведущий берёт несколько предметов и начинает процесс манипуляции. Выкладывает их в ряд, просит запомнить в течение 10 секунд, а затем перечислить их по памяти. В другой раз необходимо назвать последовательность. Затем детям предстоит уловить отсутствие одного или нескольких предметов, перечислить цвета и т.д.
4. «Скамья запасных». Две группы игроков сидят на стульях. Если кто-то из участников команды будет вертеться или встанет с места, то его команда считается проигравшей.
5. «Восковая фигура». В этой игре каждый участник должен сохранить свой первоначальный образ до окончания тура.
6. «Живая картина». Ребята составляют сюжет и замирают на всё время, пока водящий не озвучивает название полотна.
7. Всем известные игры: «Замри – отомри», «Море волнуется», «Съедобное – несъедобное», «Чёрное с белым не носить», «Да и Нет не говорить».
8. «Автомобиль». Игроки выступают в роли деталей машины (двери, колёса, багажник и т.д.). Ведущему отведена роль механика, который из частей должен собрать машину.
9. «Запомни ритм». Ведущий извлекает при помощи ладоней хлопки, создавая ритмическую модель. Все участники музыкальной игры должны повторить ритм.
10. «Мяч в круге». Стоя в круге, дети молча кидают от одного до трёх мечей, сигнализируя оппоненту без использования слов о своих намереньях. Проигрывает тот участник, чей взгляд был не понят и мяч при этом не был пойман.

С каждым разом усложняйте правила, чтобы во время игры были задействованы разные отделы мозга. Ни в коем случае не принуждайте ребёнка к игре выбранной вами. Если малыш отвлёкся на другое действие, остановите игру и вернитесь к ней позже. При желании родители смогут самостоятельно научить своего малыша усидчивости. Нужно лишь найти правильный подход к своему ребёнку, интересно и увлекательно организовывать его занятия и досуг.

