"Дефицит внимания."

Шесть стратегий коррекции дефицита внимания»

**Недостаток внимания** присущ многим детям; однако у гораздо меньшего количества детей наблюдается расстройство, называемое «дефицит внимания». Мы, родители, должны быть очень внимательными, чтобы понять разницу, распознать, когда наши дети попадают в этот диапазон, и предпринять соответствующие меры.

Совершенно очевидно, что количество диагнозов таких нарушений, как дефицит внимания и синдром гиперактивности с дефицитом внимания, возрастает. Одни специалисты говорят об «эпидемии» этой патологии у детей, которые не могут вести себя спокойно или сконцентрировать внимание. Другие специалисты утверждают, что это нормальные дети, но не получающие того внимания родителей и учителей, которое они заслуживают. Третьи же считают, что это обычные дети, которым просто не хочется быть смирными, —  им нужно быть в движении. Наша задача, задача родителей, — защищать своих детей от «залечивания», но в то же время делать все от нас зависящее, чтобы помочь им справиться, когда трудно сосредоточиться, выполнить домашние задания или другую работу. Даже если вы, равно как и врач ребенка, считаете, что прием лекарственного препарата не помешает, это не должно отвлечь вас от решения основной проблемы: ребенок должен научиться концентрировать внимание, доводить работу до конца и стать прилежным учеником на всю жизнь. Существуют методики, помогающие ему добиться этого.

**Шесть стратегий коррекции дефицита внимания**

Вот несколько стратегий, которые помогут ребенку сосредоточиться и преуспеть в учебе.

1.    *Позаботьтесь о том, чтобы сложность заданий, с которыми имеет дело ребенок, соответствовала его уровню.* Вы должны быть уверены в том, что учеба ребенка в школе соответствует уровню его развития. Например, если он читает на «посредственно», не ожидайте, что он станет делать это на «отлично». В идеале, задания всегда должны быть направлены на то, чтобы ребенок превзошел свои возможности еще на одну ступеньку.

2.    *Организуйте специальное место для выполнения домашних заданий.* Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было спокойное место для работы без таких отвлекающих факторов, как телевизор или присутствие других членов семьи. Здесь у ребенка должны быть стол, хорошее освещение, устойчивый стул и все необходимые школьные принадлежности в таком порядке, чтобы ему не надо было то и дело вставать и что-то искать.

     3. *Сократите время работы.* Засеките по часам, как долго ребенок может оставаться на месте. Если он может спокойно посидеть только пять минут, не заставляйте его работать десять. Примите этот промежуток времени за нормальную длительность его работы и соответственно организуйте перерывы, чтобы он мог закончить работу, запланированную на этот отрезок времени. Иногда помогает таймер: он позволяет ребенку отслеживать время следующего перерыва. Постепенно, по мере улучшения концентрации внимания, увеличивайте продолжительность рабочего времени.

4. *Разбейте задание на части.* Теперь, когда вы знаете, как долго ребенок может работать без перерыва, разбейте его задание на части, которые соответствуют возможностям его внимания. Старайтесь понемногу увеличивать размер этих частей и время, в течение которого ребенок будет без перерыва выполнять задание.

5. *Придерживайтесь расписания.* Детям необходим устойчивый распорядок дня. Отведите время ежедневного выполнения уроков в часы, наиболее удобные для ребенка, и придерживайтесь этого расписания.

6. *Помогайте ребенку запоминать.* Существует много способов помочь ребенку научиться вспоминать и запоминать информацию. Предположим, ему задали прочитать о динозаврах.

Почитайте маленькому ребенку вслух и, останавливаясь примерно через каждую минуту, спрашивайте его: «Что ты узнал?»

Дайте ребенку большой лист бумаги и цветные фломастеры (карандаши). Почитав ему минуту, остановитесь и попросите быстро нарисовать образ, сложившийся после услышанного.

Если ребенок читает сам, научите его записывать основную идею каждого прочитанного абзаца на небольшой карточке размером   приблизительно   7,5 х 12,5 см.   Этими   карточками можно пользоваться позже для повторения материала.

Умение вести записи может стать очень ценным навыком в школе, помогающим запомнить важные моменты, сказанные учителем, и записывать задания на дом. Покажите ребенку, как правильно вести и организовывать записи, чтобы он мог сам пользоваться ими.

Научите ребенка излагать, т.е. кратко пересказывать своими словами, короткие фрагменты рассказанного другими. Способность излагать по-своему и понимать, что хотят сказать другие,  является  чрезвычайно  важным  в жизни  навыком. Пусть ребенок тренируется делать это дома за столом с членами семьи или в других подходящих для этого ситуациях.

Поощряйте старания ребенка. Не скупитесь на похвалу за каждый шаг на этом пути. Не сравнивайте его работу с работой  братьев, сестер или друзей. Отмечайте каждое, даже маленькое улучшение внимательности или продуктивности работы.