**Нарушения внимания у детей**

Развитие современной цивилизации дисгармонично и противоречиво. Повышая уровень и качество жизни, открывая новые возможности, оно порождает множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека. Известно, что незрелый детский организм наиболее чувствителен к различным вредным воздействиям и менее всего способен противостоять им. Именно дети получают максимум негативного воздействия, нарушающего их развитие.

**Рассмотрим особенности детей с нарушениями внимания:**

Такие дети отличаются быстрой умственной утомляемостью и сниженной работоспособностью в то время, когда ребенок физически еще не устал. У них возникают серьезные сложности с самоконтролем и саморегуляцией в любых видах деятельности. При сильных и ярких эмоциях, как отрицательных, так и положительных, деятельность нарушается. Любые яркие эмоции и ребенок дальше работать не может. Такие детки испытывают значительные трудности во всем, что касается произвольного внимания. Могут удержать в уме и работать с небольшим количеством информации. Испытывают трудности при запоминании, если что-то нужно запомнить надолго. Может забываться, казалось бы, усвоенная информация. При списывании и срисовывании дети допускают неточности и не замечают их даже при последующем сравнении. Мозг таких детей работает циклично: рабочий цикл 5-15 минут, релаксационная пауза 3-5 минут и более.

В периоды релаксации «внешняя» деятельность ребенка не прерывается, но совершается автоматически и не осознается. Чем дольше работает ребенок, тем короче становятся продуктивные периоды и длиннее время отдыха – пока не наступает полное истощение. Когда мозг «отдыхает», дети могут продолжать общаться и разговаривать, но не в состоянии вспомнить свои высказывания. В это время ребенок перестает понимать, осмысливать и осознанно перерабатывать поступающую информацию. Она нигде не фиксируется и не задерживается, поэтому ребенок не помнит, что он в это время делал, не замечает и не осознает, что были какие-то перерывы в его работе. В течение 40-минутного урока он может «отключаться» несколько раз и многое выпустить из рассказа учителя, не заметив этого. В итоге, он либо перестает понимать то, о чем идет речь на уроке, либо у него в голове все эти отрывочные сведения случайно и своеобразно комбинируются. Со временем они закрепляются и становятся препятствиям для последующего обучения. Проблемы с самоконтролем возникают не только в периоды, когда мозг «отдыхает», но и при выполнении деятельности в рабочей фазе. Ребенок действует импульсивно и необдуманно. Поэтому и результаты его действий совсем не соответствуют его ожиданиям. Это негативно отражается на самооценке ребенка.

Самое серьезное препятствие в обучении и развитии детей с нарушениями внимания является своеобразная защитная форма деятельности. Она появляется и закрепляется довольно быстро, и выражается в том, что дети стараются делать хоть что-нибудь, даже если не понимают, что и как надо делать. За это их взрослые ругают меньше, чем когда не сделано ничего. Дети быстро привыкают «заполнять пустоты» этой бессмысленной деятельностью. В результате этого в памяти детей застревают какие-то абсурдные сведения и это еще больше осложняет их обучение.

У детей с дефицитом внимания часто возникают проблемы с тем, чтобы информация запоминалась надолго. Если что-то рассказать такому ребенку один раз, а потом не вспоминать и не повторять, то эта информация может не зафиксироваться в его памяти. При переутомлении может забываться, казалось бы, усвоенная информация.

Есть так же проблемы в развитии мышления у таких детей. Оно имеет свои особенности: интеллектуальный анализ оказывается возможным только по одному параметру и только в одном направлении. Для таких детей необходимы опорные схемы, рисунки, таблицы. Это снимает нагрузку на оперативную память и мышление, значительно повышая общую эффективность мыслительной деятельности. Для более продуктивной работы необходимо у детей с нарушениями внимания развивать визуальное мышление. В этом вам помогут игры, связанные с моделированием, конструированием, выкладыванием узоров, картинок по образцам.

**Советы для родителей:**

- Ребенку необходимо обеспечить «мягкое», замедленное включение в учебу. Лучше, если ребенок пойдет в школу, например, с восьми лет, но ни в коем случае не с шести.

- Вы должны быть готовы к тому, что в обучении таких детей в течение 1-3 классов основную роль играют домашние задания. Дома необходимо повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо существенное.

- Очень полезно рассказывать ребенку заранее содержание предстоящего урока, чтобы ему было легче включиться в классе, и вынужденные «отключения» не нарушали общее понимание объяснений учителя.

- Нужно помнить, что занятия должны чередоваться с отдыхом в соответствии с ритмом работы мозга ребенка: 5-10 минут работы и 5 минут перерыв. Через час работы необходим более продолжительный получасовой отдых. Только при таком режиме занятия могут быть продуктивными.

- В процессе обучения необходимо избавить ребенка от всякой второстепенной, вспомогательной, несущественной, оформительской работы (провести поля, отметить точкой место, откуда нужно начинать писать). Мелкую моторику, необходимую для выработки хорошего почерка, лучше развивать раскрашиванием по методу Монтессори (или способ поэлементного обучения письму).

- Каждую деятельность необходимо представить четкой короткой инструкцией в виде рисунка или схемы, которая будет находиться перед глазами ребенка.

- В конце «работы» надо обязательно хвалить ребенка независимо от того, демонстрировал он свои знания или только смотрел, слушал и повторял.

- Важно обеспечить ребенку полноценный ночной отдых, поэтому его отход ко сну должен быть максимально спокойным. Если укладывание спать сопровождается криками, угрозами и наказаниями, то ребенок спит мало и беспокойно, отдохнуть не успевает и, придя в школу, уже на первых уроках выключается из деятельности.

Дома у вашего ребенка обязательно должна быть возможность работать в том ритме, в котором работает его мозг. Вы легко можете подстроить выполнение домашних заданий под этот ритм. Как только ребенок начинает перебирать карандаши, менять ручки, снимать-одевать тапки, «мечтательно» смотреть в пространство, надо сразу прекращать занятия, не пытаясь вернуть ребенка к деятельности, даже если он позанимался всего 10 минут. Необходимо оставит ребенка в покое, поговорить с ним о чем-нибудь постороннем и минут через 5 вернуться к урокам.

Родителям желательно находиться рядом с ребенком во время выполнения домашнего задания, чтобы возвращать его к занятиям. Очень важно сохранять при этом спокойствие, не раздражаться и не нервировать ребенка. Лучше, если ребенок будет работать с черновиком, но, прежде чем переписывать задание в тетрадь, дайте ему отдохнуть. Само переписывание тоже надо осуществлять с перерывами. Длинное стихотворение лучше учить небольшими порциями, а не все сразу. После повторения стихотворения необходим небольшой отдых перед продолжением занятий. Вспоминание – это деятельность, требующая значительного умственного напряжения. Кроме этого, некоторое время спустя заученная информация может непроизвольно «всплывать», активизироваться и мешать последующей работе, наслаиваясь или вытесняя ее. Перерыв в работе может это предотвратить.

Вечером лучше еще раз прочесть ребенку то, что ему надо запомнить, а не требовать, чтобы он повторил. Дополнительное прослушивание информации способствует ее упрочнению, но не приводит к переутомлению. А еще одно повторение может стать той последней каплей, которая приведет к перенапряжению и утере информации.

Работа ребенка должна быть продумана, поделена на этапы и четко организована взрослыми. Между этапами необходим отдых. К каждой деятельности необходимо давать четкой короткой инструкцию (чтобы не происходили выпадения, замены и перестановки частей информации) в виде рисунка или схемы, которая будет находиться перед глазами ребенка. Предварительные рассуждения вслух настраивают и подготавливают ребенка к деятельности. Если в рассуждениях ребенка появляются повторы, то это знак, что ребенок устал и ему надо отдохнуть.

В воспитании и обучении ребенка с нарушениями внимания главным должна являться забота об общем состоянии здоровья ребенка, т.к. именно от этого зависит уровень работоспособности, необходимый для нормального обучения в школе. Необходимо периодически обследовать ребенка у невропатолога и выполнять его рекомендации. Важно поддерживать здоровый образ жизни (отдых, спорт, прогулки, полноценное питание, гибкое соблюдение режима дня). Не следует перегружать ребенка занятиями в различных кружках и секциях. Попытка с помощью усиленных спортивных занятий «сбросить» излишнюю энергию не приводит к успеху, а переутомление может оказаться чрезмерным.

В семье необходимо сохранять доброжелательную обстановку, проявлять терпение, заботу и мягко руководить деятельностью ребенка. Нарушения внимания проявляются в меньшей степени по мере роста и созревания мозга. У большинства таких детей, при соответствующем режиме обучения, к 5-7 классу работа мозга полностью нормализуется.

По материалам: Л.А. Ясюкова, В.Н. Пугач «Педагогическая компенсация нарушений внимания и поведения у детей»

*Подготовил педагог – психолог ОЦДиК Руденко Н.Н.*