**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ**

**НЕ СТАТЬ «РАССЕЯННЫМ С УЛИЦЫ БАССЕЙНОЙ»?**

В основе такого полезного качества, как наблюдательность, лежит внимание. Внимание бывает двух видов: непроизвольное и произвольное.

Непроизвольное внимание – самое раннее в развитии человека. Это как бы реакция на раздражительность: внезапный звук, яркий предмет, любое движение.

Другой вид внимания – произвольное, когда человек специально сосредотачивается на чем-либо. Здесь главное – волевой механизм, умение себя организовать, не отвлекаться (обучение в школе ориентированно в основном на произвольное внимание, поэтому его надо воспитывать и тренировать).

Тренировку внимания начинаем в самом раннем возрасте с развития наблюдательности. Это возможно в любой момент жизни. Просто нужно почаще обращать внимание ребенка на конкретные вещи: «Красиво сделано, да?», «Хорошо поступил, верно?», «Вкусно пахнет, правда?»

Заметьте, это каждый раз приглашение ребенка к разговору, «включение» его в ситуацию. Сравните с утверждениями: «Красиво сделано», «Хорошо поступил» и т.д. Они просто оценочные. А без подключения к оценке ребенок может и не услышать взрослого.

Развитие наблюдательности можно превратить в веселую и занимательную игру. Например, предложите ребенку заметить и запомнить спрятанные под салфеткой предметы, когда вы их откроете сначала на 2 мин., потом на 1 мин., потом на 30 сек. (предметов не должно быть больше семи, и дети, безусловно, должны их знать).

Очень важно воспитывать готовность ребенка быть внимательным всегда. Конечно, для детей это также должна быть ситуация игры.

Например, закройте ребенку глаза и попросите описать, как вы сегодня одеты? Какого цвета занавески? Сколько цветов на окне? Неожиданные вопросы полезны потому, что помогают организовать и дисциплинировать внимание ребенка. Дело в том, что его внимание рассеивается, направленность внимания на что-либо все время подвергается «атакам» многих раздражителей. Вопросы взрослого помогают справиться с этими отвлечениями. «Какого цвета был велосипед у мальчика?», «Кто вел ребенка – мама или бабушка?» Не забывайте хвалить ребенка, даже если он ошибается.

Заметно развивает наблюдательность, целенаправленное совместное рассматривание и обсуждение картинок, в том числе их деталей. Если взрослый придает этому обсуждению оценочный характер, он тем самым способствует развитию у ребенка способности к анализу, а это уже мыслительный процесс. Например, какая-то деталь на картинке не просто констатируется, а как бы «развертывается»: «Это облако белое, легкое, а это темное, тяжелое. Из какого может пойти дождь?»

Очень полезны игры типа «Найди отличия», «Отыщи одинаковые», «Нарисуй по образцу».

Внимания требуют многие подвижные игры с мячом «Одушевленные – неодушевленные предметы» (одни ловим, другие нет).

Внимание обладает важными качествами: емкостью, скоростью переключения и устойчивостью. Емкость показывает, как много объектов одновременно могут быть охвачены вниманием; скорость переключения – быстроту переключения внимания с одного объекта на другой; устойчивость – способность удерживать внимание на одном предмете нужное время.

Что же на психологическом уровне влияет на поведение наблюдательных, рассеянных и обычных людях.

Во-первых, каждый обладает разными природными задатками: скоростью нервных процессов, быстротой переключения с одного процесса на другой, степенью активности и утомляемости и т.д. Понятно, что быть наблюдательным (восприимчивым) легче тому, у кого более лабильная, подвижная психика.

Поэтому несправедливо и бессмысленно упрекать рассеянного ребенка в не наблюдательности. Он рожден таким! Другое дело, что, к счастью, любое качество можно развить – только потолок у каждого свой.

Во-вторых, более наблюдательные, как правило, оказываются и более любознательными, а в основе этого качества лежит «интеллектуальная активность» (ИА), которая, как показали исследования отечественных психологов, является тоже врожденной.

В-третьих, рассеянность не обязательно означает общую несобранность внимания. Иногда это результат высокой концентрации внимания на каком-то одном предмете или на своем внутреннем мире, переживании. Сейчас становится все более распространенным уход ребенка в виртуальный компьютерный мир, который оказывается для него более интересным. Такой ребенок тоже выглядит рассеянным, не заинтересованным в реальном мире и даже отстраненным от него.

В-четвертых, на развитие внимания влияют, несомненно, психологические факторы: способы воспитания и обучения ребенка, стиль отношений с взрослыми и сверстниками, возможности реализации способностей ребенка и т.д.

В-пятых, на умственную деятельность, в частности на внимание, влияют неполноценное питание, авитаминоз, недостаток микроэлементов, хронические и инфекционные заболевания, глисты и т.д. Они могут стать основной причиной рассеянности и временного «поглупения» или постоянного отставания ребенка в своем развитии.

Справедливости ради нужно заметить, что говорить о развитии какого-то одного, отдельно взятого качества или психического процесса можно только теоретически. Человеческая психика – гармоничное сочетание, переплетение множества качеств, свойств, процессов, перетекание и превращение одного в другое. На практике мы можем только усилить акцент на воспитании, развитии того или иного выбранного нами в данный момент качества, а влияние распространится на все процессы, всю психику в целом, потому что она целостна. Воспитываем внимание – обеспечиваем лучшее восприятие, память, формируем характер. Заботимся о наблюдательности – даем пищу для мышления, понимания, выработки отношения, собственного мнения. И так – во всем.