

# Ի՞նչն է խանգարում երեխային լինել ուշադիր և կենտրոնացած

Ժամանակակից աշխարհում թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների ուշադրությունը շեղող գործոնները շատ են: Ինչպե՞ս անել, որ երեխան լինի ուշադիր և կենտրոնացած: Մասնագետներն առանձնացնում են 5 գործոն, որոնք բացասաբար են ազդում երեխայի վրա՝ նրան դարձնելով անուշադիր:

- 1. Սոցիալական կայքեր:** Սրանք խլում են երեխայի, ինչպես նաև մեծահասակների ամբողջ ժամանակը: Սոցցանցերում մեծահասակը, ու հատկապես երեխաները, կորցնում են ժամանակի զգացողությունը: Մենք բացում ենք սոցցանցերի մեր էջերն ու պարզապես կարդում մեր ընկերների գրառումներն ու հավանում նրանց նկարները, մինչդեռ այդ ժամանակը մենք կարող ենք անցկացնել, օրինակ՝ ընթերցելով որևէ օգտակար նյութ կամ ստեղծագործություն: Իհարկե, դժվար է ժամանակակից երեխային հեռու պահել սոցցանցերից, բայց հոգեբանները խորհուրդ են տալիս դեռ փոքր տարիքից երեխային բացատրել, թե սոցցանցերն ինչպիսի բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ: Երեխային պետք է արգելել օգտվել համացանցից մինչև դասերի ու դասապատրաստման ավարտը, եթե, իհարկե, համացանցն անհրաժեշտ չէ հենց դասերը կատարելու համար: Եթե հնարավոր չէ վերահսկել երեխայի մուտքը սոցցանցեր, ապա կան հատուկ ծրագրեր, որոնք Ձեր փոխարեն կվերահսկեն երեխայի քայլերն ու կտնօրինեն երեխայի ժամանակը համացանցում:
- 2. Բջջային հավելվածներ:** Պետք է ընդգծել, որ բացի սոցիալական կայքերից, երեխան զբաղվում է համակարգչային և բջջային հավելվածներով՝ խաղեր, ծրարգրեր, վիդեոներ, նկարներ: Այստեղ ևս մեկ անգամ պետք է նշենք, որ համացանցը և նորագույն տեխնոլոգիաները նաև դրական ազդեցություն կարող են ունենալ երեխայի զարգացման վրա, միայն թե պետք է հետևել համացանցում երեխայի քայլերին:
- 3. Միաժամանակ մի քանի բան անել:** Հոգեբանները եզրակացրել են, որ միաժամանակ մի քանի գործողություն անելու հետևանքով երեխայի մոտ կարող է նկատվել ապակենտրոնացում, ցրվածություն: Այդ իսկ պատճառ

փոքրիկը, ինչպես նաև մեծահասակները պետք է ավարտեն մի գործը, հետո սկսեն հաջորդը: Պետք է փորձել ամբողջ ուշադրությունը լարել գործը լավ կատարելու ուղղությամբ:

4. **Պարտականությունների, գործերի հետաձգում:** Շատ երեխաներ իրենց պարտականությունների կատարումը թողնում են վաղվան, հետո մյուս օրվան: Ի վերջո, ամեն ինչ մնում է վերջին վայրկյանին: Ծնողներն այս խնդիրը պետք է լուծեն դեռ վաղ տարիքից, քանի որ մեծ տարիքում այն կհանգեցնի արդեն վատ իրավիճակների: Կարելի է բացատրել երեխային, որ գործի կատարումը չի կարելի հետաձգել: Օգնեք նրան կազմել ժամանակի կառավարման գրաֆիկ, որտեղ ամեն ինչ ժամերով կդասակարգվի:
5. **Քաղց:** Ուղեղը չի կարող աշխատել, երբ զբաղված է ուտելու մասին մտքերով: Երբ երեխան քաղցած է, չի կարող կենտրոնանալ ինչ-որ բանի վրա, դառնում է ցրված: Այդ իսկ պատճառով երեխան պետք է ունենա սնվելու հստակ ռեժիմ՝ նախաճաշ, ճաշ, ընթրիք: