Это совсем нетрудно, хотя и то и другое обозначают признак предмета, связанный с действием: кошеная трава и скошенная трава - в первом случае это прилагательное, близкое по лексическому значению к признаку предмета, а во втором - причастие, лексическое значение близко к признаку предмета по ДЕЙСТВИЮ.

Основное отличие причастий от отглагольных прилагательных заключается в наличии приставок (кроме НЕ-) и зависимых слов, которые придают слову значение большей зависимости от действия.

СРАВНИТЕ: кошеная трава - прилагательное,

скошенная трава и кошенная утром трава - причастие.

Чищеная обувь, нечищеная обувь - прилагательные,

неПОчищенная обувь, никем нечищенная обувь, чищенная мальчиком обувь - причастия.

Это если полная форма.

Определяя часть речи в краткой форме, рассуждаем следующим образом: краткое причастие можно заменить глаголом, краткие прилагательные отыменным кратким прилагательным.

Например: На уроке дети были рассеяННы (невнимательными)

Семена рассеяНы (рассеяли) по всей клумбе.

От умения различать эти части речи зависит правописание суффиксов: -Н- и -НН-. Но вопрос был поставлен так: как различать отглагольные прилагательные и причастия, поэтому только на этот вопрос и был дан ответ.