

## Консультация для родителей по теме: «Воспитание усидчивости».

Подготовили: Болдырева А.В., Пачкова Л.А.



Современные родители часто сталкиваются с таким явлением как непоседливость ребенка — его сложно удержать на месте продолжительное время.

Конечно, это негативно сказывается на успеваемости в целом, и в частности на качестве усвоения учебного материала.

Как же развить в ребенке усидчивость и внимательность?

Что такое усидчивость и зачем ее развивать?

Усидчивость – это способность сосредотачиваться на определенном виде деятельности в течении нужного времени. Это очень важное качество для любого человека, и оно отнюдь не дается при рождении. Усидчивость нужно развивать. Без нее воспитать ответственную и дисциплинированную личность невозможно.

Первые проблемы начинают проявляться уже в начале учебы в школе – неусидчивый ребенок не в состоянии сконцентрировать свое внимание на протяжении всего урока, и естественно учиться ему трудно. По этой причине развитием усидчивости надо начинать заниматься в раннем дошкольном возрасте, тем более, что привить данные качества быстро не получится ни у кого – это процесс длительный и постепенный.

Справка! Согласно принятым нормативам способность к длительной концентрации внимания меняется в зависимости от возраста. Дети 4-5 лет могут оставаться внимательными и сосредоточенными не более 30 минут подряд, в 5-7 лет этот показатель увеличивается до 40 минут.

Таким образом, собираясь развивать усидчивость у ребенка, нужно отталкиваться от его возраста, а также темперамента и скорости реакции. Дети-меланхолики могут более продолжительное время оставаться на месте и выполнять монотонные действия, а вот холерикам это делать сложнее, поэтому развивать у них усидчивость нужно по-другому.

Если родители замечают, что их ребенок не может длительное время заниматься одним и тем же, он часто бросает незаконченными начатые дела, все время отвлекается и переключается на другие занятия – его стоит показать неврологу или психологу. Данное поведение зачастую наблюдается при СДВГ, а гиперактивные дети практически всегда имеют проблемы с вниманием и усидчивостью.

Причины неусидчивости:

Незрелость нервной системы — кора головного мозга, стволовые клетки, нервные волокна находятся в той стадии своего развития, когда длительные занятия невозможны.

Аномалии развития — синдром гиперактивности и дефицита внимания, аутизм, дислексия, задержка речевого развития, дисграфия.

Депрессия — это состояние ребенка можно распознать по страхам, повышенной тревожности, капризам.

Неправильное питание — для нормальной работы мозга ребенку банально не хватает витаминов и микроэлементов.

Отсутствие познавательной мотивации — ребенку просто неинтересно выполнять какие-либо задания.

Педагогическая запущенность – если родители не занимаются со своим ребенком с первого года жизни, его мозг не сможет развиваться для учебы к школьному возрасту. Телевизор и мультики не могут развивать мозг, напротив, это негативно отражается на нервной системе ребенка.

*Чего делать нельзя?*

Когда родители приняли решение развивать в ребенке усидчивость и приучать его не бросать начатое дело на полпути, они должны понимать, что нужно обязательно избегать недовольства ребенка и конфликтов с ним.

Когда у ребенка что-то не выходит, он конечно хочет бросить начатое и переключиться на другое занятие.

Ругать его за это нельзя, нужно помочь вернуть интерес к прерванному делу.

Не стоит критиковать ребенка, сравнивать его с другими детьми (не в пользу ребенка).

Нужно показать ему как можно решить проблему, объяснить, что ошибки допускает каждый человек когда чему-то учится, и это вполне нормально.

Если ребенок устал, и не желает возвращаться к прерванному делу, не навязывайте его ему. Отложите, но с условием, что позже вы вернетесь к начатому и обязательно все закончите.

*Упражнения и занятия*

Для начала родителям будет полезно усвоить следующие рекомендации:

Ребенок должен соблюдать режим дня, так как это основа всего. Специалисты рекомендуют отводить на сон ребенка 8-10 часов в сутки. Причем за пару часов до

сна не позволяйте ребенку играть на компьютере, смотреть телевизор и так далее. Лучший вариант – прогулка на воздухе, чтение книжки, рисование.

Следите за правильным питанием.

Приучайте ребенка к тому, что у него есть не только права, но и обязанности. Ребенок должен помогать с домашними делами – это позволит ему не только улучшить усидчивость, но и почувствовать себя нужным.

В тренировке усидчивости нужно использовать игровой процесс.

Больше занимайтесь с ребенком творчеством.

Как уже было сказано, развитие усидчивости – это длительный процесс, который потребует от взрослых максимального терпения. В первый месяц на занятия можно тратить 5-10 минут в день, и если за месяц в поведении ребенка не будет заметно ник малейшего прогресса, в занятия необходимо будет ввести кардинальные изменения после консультации с психологом.

Не навязывайте ребенку какое-то конкретное занятие, пусть он выберет сам то, что ему больше по душе.

Важно! Следите за изменениями и обязательно отмечайте успехи ребенка, хвалите его, поддерживайте, если возникнет необходимость делайте перерывы в занятиях.

*Какие занятия предлагают специалисты.*

*Рисование.* Рисовать любят дети всех возрастов. Сначала позвольте ребенку рисовать то, что он хочет, но со временем нужно придумывать темы для рисунка, и добиваться того, чтобы ребенок закончил картинку. Раскрашивание требует еще больше увлеченности и сосредоточенности. Раскраски разумеется нужно подбирать в соответствии с интересами ребенка. Также можно предложить ребенку рисовать при помощи разных техник – рисование ладошками, ватными палочками, солью, свечой, рисование на песке (в соответствии с возрастом ребенка конечно).

*Пазлы.* Уже с 2-летнего возраста можно давать ребенку собирать пазлы из 4-6 частей. К 5 годам ребенок уже вполне может справиться с картинкой из 54 деталей. Тематика картинки опять же должна соответствовать интересам ребенка.

*Мозаика.* Игры с мозаикой требуют еще большей усидчивости. Детали, как правило, мелкие, к тому же есть особенности в создании изображения. По началу можно просить ребенка выкладывать цветные, однотонные, волнистые линии, затем уже приниматься за выкладывание картинок, постепенно усложняя их.

*Поделки.* Для этого занятия можно использовать любые подручные материалы, главное, чтобы в процессе была изюминка, которая заинтересует ребенка.

*Сказки с продолжением.* Рассказывайте ребенку истории частями, в течение нескольких дней. Конечно сюжет должен быть увлекательным и непредсказуемым. Рассказ нужно всегда останавливать на самом интересном месте, и продолжать его только на следующий день.

*Игра «Найти отличия».* Очень увлекательное и полезное занятие, которое можно выполнять не только с листа, но и на компьютере. Чтобы ребенку было проще и интереснее в нее играть, нужно написать цифрами количество отличий, и когда отличие будет найдено, зачеркивать соответствующую цифру. Так ребенок будет наглядно видеть, что он справляется, и это придаст ему уверенности.

*Сортировка мелких предметов.* Подойдут стеклянные камешки, бусины, крупы. Это упражнение крайне полезно для глазомера, мелкой моторики и усидчивости. Интересно сортировать бусины не только по размеру, но и по цвету, форме.

Учить ребенка внимательности и усидчивости – это увлекательное занятие. В процессе игры можно не только помочь ребенку стать более внимательным, но и раскрыть его индивидуальные способности.