

Консультация для родителей

Воспитание усидчивости

Усидчивость – это способность человека сосредотачиваться на каком-либо деле в течение нужного времени. Человек не рождается **усидчивым**, это качество развивается в нем в процессе взросления.

Неусидчивый ребенок зачастую доставляет много хлопот своим родителям. Такой ребенок не может долго сидеть и заниматься одним делом. Часто он бросает свои игры и занятия так и не доделав их до конца и уже готов браться за новые.

Причины неусидчивости

1. Возможно, ребенку просто надоели те игрушки, в которые вы предлагаете ему играть. Он уже наигрался с этими предметами и не чувствует к ним ни малейшего интереса.

2. Если ребенку очень тяжело **усидеть на одном месте**, он не может подолгу удерживать свое внимание на одном предмете и находится в постоянном движении – это означает, что у него имеются нарушения центральной нервной системы.

Очень часто родители относятся позитивно к тому, что ребенок подвижный, считают, что это хорошо. Обратитесь за консультацией к невропатологу. Очень часто подвижность детей обусловлена их темпераментом, а не заболеванием. Однако подстраховаться не помешает, ведь родитель – не врач. Если не хотите идти к неврологу, можете для начала обратиться за консультацией к психологу.

3. У детей постарше причиной **неусидчивости** может быть неуверенность в себе. Когда-то ребенок столкнулся с неудачей. А в дальнейшем, не желая сталкиваться с ней снова, не стремится преодолеть эту неуверенность в себе, а убегает от нее. Неохотно садится за какие – либо дела, полагая, что у него все равно ничего не выйдет. Страх перед неудачей, как правило, приходит из окружения ребенка. Взрослые не поддерживают его, мало хвалят, когда у него хоть что-то получается, чаще указывают на недостатки.

Почему родителей должен интересовать вопрос, как воспитать усидчивость у ребенка? Потому что именно усидчивость во многом определяет способность малыша к обучению. Чтобы изучаемый материал эффективно усваивался и запоминался, необходимо сконцентрировать внимание и сохранять терпение. Если же малыш будет постоянно отвлекаться и стремиться переключиться на другие занятия, процесс обучения не даст ожидаемых результатов.

Многие взрослые считают усидчивость особенностью темперамента малыша. Но ее также можно рассматривать как навык, который можно приобрести или развить. «Сломать» привычку ребенка отвлекаться не так просто — нужно во многом пересмотреть его образ жизни, график дня и даже список занятий. К тому же, родителям следует понимать, что усидчивость появляется с возрастом, и выработать ее за несколько недель невозможно. Развитие этого «навыка» требует терпения, выдержки и выполнения некоторых правил,

позволяющих изменить отношение малыша к происходящим вокруг событиям. Развитие усидчивости у ребенка возможно **при следующих условиях:**

- **Занятия соответствуют возрасту и интересам ребенка.** Не стоит от четырехлетнего малыша ожидать вовлеченность в процесс изучения, например, иностранного языка. Ему больше хочется бегать, играть в конструктор или рисовать. Сохранять усидчивость вовремя малоинтересующих занятий и взрослый человек может с трудом, не говоря уже об активных детках.
- **В семье принято завершать все начатые дела.** Чтобы ребенок понял важность завершения процессов, взрослым необходимо подать правильный пример. Не бросайте уборку, если уже выполнили ее наполовину, не увлекайтесь перекусами — готовьте полноценные обеды, досматривайте до конца мультфильмы, дочитывайте сказки и т. д.
- **Спокойствие и терпение.** Дети дошкольного возраста не понимают, почему родители ругают их за проявление интереса к вещам, не имеющим отношения к текущему занятию. Соответственно, попытки воспитать усидчивость «кнутом» не дают ожидаемых результатов, а лишь приводят к развитию стресса у ребенка и усугублению ситуации. Только сохраняя спокойствие, родители могут привлечь внимание малыша и помочь ему преодолеть неусидчивость.

10 эффективных упражнений для развития усидчивости у детей

1. **Собираем пазлы, плоские или трехмерные.** Дошколята уже справляются с 24-мя элементами и более – при условии, что изображенное на пазлах им нравится.
2. **Раскрашиваем карандашами, мелками или красками.**
3. **Готовим еду вместе с малышом.** Или любой домашний труд, но безопасный для малыша.
4. **Читаем длинные, но очень интересные сказки.** С четырех лет деткам предлагают длинные сказки, которые можно слушать несколько дней подряд. Когда произведение ну совсем скучно для ребенка, придется искать другое. А если маленький читатель одобрил, но все равно периодически отвлекается – самое время тренировать усидчивость. Перед началом новой главы повторите вкратце вчерашнюю, чтобы освежить в памяти сюжет. Только не стоит читать несколько книжек параллельно: мы же учим доводить начатое до конца.
5. **Не забываем о поделках из бумаги, пластилина, природных материалов.** По собственному замыслу или образцу из журналов можно создавать интереснейшие поделки. Послужит результат семейного труда не только в качестве декорации, но и как игрушка.
6. **Ищем отличия между двумя картинками.** Интереснейшее и полезнейшее занятие, которое можно выполнять с листа или на компьютере. При этом важно проговаривать найденные отличия, развернуто комментировать: «На правой картинке у лисенка хвостик

поднят, а на левой опущен». Со временем ребенок тоже научится давать подробные объяснения.

7. **Собираем украшения своими руками.** Работа с нитками, леской, бисером, застежками и прочими элементами бижутерии всегда кропотлива и обязывает к усидчивости, аккуратности.
8. **Конструируем вместе с ребенком по образцу или произвольно.** Конструкторов сейчас очень много. Пластмассовые, деревянные, магнитные, мягкие – угодить при желании удастся любому ребенку.
9. **Сортируем крупы, бусины, стеклянные камешки, другие мелкие предметы.** Очень полезное упражнение для мелкой моторики, глазомера, усидчивости и внимательности.
10. **Играем со счетными палочками.** Буквы, числа, геометрические фигуры, дорожки для гоночных машинок, контуры домиков – из одного-двух наборов палочек выкладываются целые композиции. При помощи пластилина можно создавать даже объемные предметы: будки для маленьких собачек, пирамиды
11. **Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка».** А также «Молчанка», «Чудесный мешочек».

Вот несколько правил, которым необходимо следовать.

- Очень важно соблюдать режим дня, выполняя одни и те же действия в определенное время.
- С самого раннего возраста с малышом надо много разговаривать: рассказывать, показывать что-то.
- Не давайте ребенку сразу много игрушек. Обилие игрушек будет его только отвлекать. Если у вас много игрушек, оставьте ребенку 2-3 игрушки и обязательно покажите малышу как с ними играть. Остальные уберите на время, а потом меняйте их местами.
- Во время игры или занятия нужно выключать музыку, телевизор, чтобы ребенка ничего не отвлекало, и он мог сосредоточиться.
- Смотрите, чтобы ребенок доводил начатое дело до конца. Это очень важно. Если вы видите, что ребенок уже устал, можно сделать перерыв или отложить занятие, но потом обязательно вернуться к нему и закончить.
- Приучайте ребенка убирать за собой игрушки и свое рабочее место.
- Не забывайте хвалить ребенка за успехи. Если у него что-то не получается с первого раза, напомните ему пословицу **«Терпение и труд – все перетрут»** и конечно же объясните в чем ее смысл.

*Составитель: Муллаянова Р.Р., воспитатель
Информация взята из открытых интернет источников*

