



## Консультация для родителей:

### «Воспитываем усидчивость»

Любому родителю хочется, чтобы их малыш рос усидчивым.

#### **Зачем развивать усидчивость?**

Усидчивость и способность концентрировать внимание пригодятся малышу уже в детском саду. Начиная со средней группы, у дошкольников проводят занятия по рисованию, лепке, развитию речи, обучению цифрам и устному счету. Если малыш не обладает усидчивостью, он плохо воспринимает информацию, крутится, вертится и мешает проводить занятия.

В школе неусидчивый и невнимательный ребенок будет буквально испытывать сложности в учебе. Таким детям сложно воспринимать объяснения учителя, они постоянно отвлекаются и не могут понять материал по предмету. А

выполнение домашнего задания у них растягивается на несколько часов.

Важно понимать, что наличие неусидчивости может быть признаком проблем в развитии нервной системы ребенка. Поэтому стоит пойти на консультацию к неврологу, чтобы убедиться, не требуется медикаментозное лечение или посещения психолога. Не забывайте, что усидчивость зависит еще и от темперамента, а также наследственности.

#### **Неусидчивость у детей: как определить наличие проблемы**

Родители, видя что малыш отличается от сверстников своей неумеренной энергией и чрезмерной любовью к активному времяпрепровождению, начинают бить тревогу, боясь, что он вырастет неусидчивым и невнимательным. Существует ли проблема на самом деле, легко проверить. Для каждого возраста существует норма времени, в течение которой ребенок способен концентрировать внимание:

- ❖ 2-3 года — 15 минут;
- ❖ 4 года — 20 минут;
- ❖ 5 лет — 25 минут;
- ❖ 6 лет — 30 минут.

Эти показатели соответствуют уровню психического развития малыша на определенном возрастном этапе. Есть один нюанс: если занятие не интересно ребенку, ждать от него выполнения «норматива» не стоит. Подберите малышу забаву по душе и проверьте, насколько результат эксперимента будет отличаться от нормы. Если разница существенна, нужно безотлагательно браться за развитие навыка, ведь это довольно долгий процесс, требующий регулярных, систематических упражнений.

#### **Как научить ребенка усидчивости: общие рекомендации**

Спокойно сидеть на месте и не отвлекаться могут далеко не все малыши. Обычно в возрасте 3–6 лет они настолько любопытны и активны, что сосредоточиться на чем-то одном им крайне сложно. Детские психологи советуют уже в дошкольном возрасте приучить детей к дисциплине, чтобы во время обучения в школе не возникла проблема дефицита внимания. Усидчивость — ключ к успеху

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. Кроме того, отсутствие усидчивости является сигналом о том, что у малыша может быть диагностирована детская гиперактивность — СДВГ. Подтвердить/опровергнуть наличие синдрома могут только профессионалы, однако неусидчивость в дошкольном возрасте — один из его основных симптомов, поэтому не будет лишним посещение детского психолога. Развиваем усидчивость. 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 трехлетнего малыша ожидать вовлеченность в процесс изучения, например, иностранного языка. Ему больше хочется бегать, играть в конструктор или рисовать. Сохранять усидчивость во время 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.

- ❖ Отсутствие жестких ограничений детей 3–4 лет. В этом возрасте малыши наиболее любопытны — их интересует все окружающее. Отрезав или ограничив доступ к новому, родители лишают детей возможности познавать мир. Требовать усидчивости все же стоит у малышей постарше — в возрасте 5–6 лет. В этот период они уже способны осознанно концентрировать внимание.

### **Памятка для родителей**

Чтобы занятия были в радость ребенку и приносили максимум пользы, родители всегда должны помнить:

- ❖ Пятилетний ребенок может концентрировать внимание на одном занятии около 15-ти минут, затем ему необходимо сменить вид деятельности.

- ❖ Если же малышу меньше пяти лет, сосредоточиться на выполнении задания он может еще на более короткий срок, чем 15 минут: задания для малышей младше пяти лет целесообразно проводить в течение 3–10 минут. Не нужно требовать от ребенка сидеть над выполнением задания больше, чем он способен, так как эффект от занятия снижается.

- ❖ Нужно предложить своему ребенку после выполнения какого-либо развивающего задания поиграть в мяч, полазить по шведской стенке, проползти под столом и стульями, как ящерица. Сделайте с ним небольшую зарядку под веселую мелодию (интеллектуальная деятельность обязательно должна сменяться подвижными играми).

- ❖ Интерес вашего малыша не будет угасать, если в течение дня вы предложите ему разноплановые задания: сначала, например, на ознакомление с цветом, позже – с цифрами, далее – игра на развитие логического мышления и т. п. Ребенок всегда будет знать, что когда вы его зовете поиграть, его обязательно ждет что-то новое и интересное! А когда ребенку интересно, он усидчив и внимателен!

### **Условия для развития усидчивости**

Усидчивость можно развить с помощью специальных упражнений, которые нужно выполнять регулярно. Разовые или слишком редкие занятия не помогают исправить ситуацию.

Помимо упражнений важно наладить режим дня:

- ❖ спать не менее десяти часов в сутки для дошкольников, восьми часов для школьников;
- ❖ заниматься активностями на свежем воздухе минимум полтора-два часа (подвижные игры, езда на велосипеде, самокате, роликах);
- ❖ наладить полноценное сбалансированно питание в одно и то же время каждый день.

Обязательно введите в расписание дня малыша повседневные обязанности. Такие ежедневные рутины, как складывание игрушек, вытирание пыли или кормление кошки способствуют развитию внимательности и ответственности.



Очень важно, чтобы родители демонстрировали чужой личный пример и могли служить образцом для подражания. Если отец постоянно переключается с одного домашнего дела на другое и ни одно не доводит до конца, а мать бросает варить обед и час болтает с подругой по телефону или висит в соцсетях, сложно рассчитывать на то, что ребенок будет усидчивым и внимательным.

Создайте ребенку удобное рабочее место для занятий рисованием, лепкой, письмом, математикой и другими делами, требующими усидчивости. Неудобный стул, не подходящий по высоте стол, слишком маленькая столешница быстро отобьют у малыша желание чем-либо заниматься. Позаботьтесь о правильном освещении, купите качественные канцелярские принадлежности и своевременно пополняйте запасы. Во время занятий, требующих усидчивости, уберите из поля зрения телевизор, смартфон и другие отвлекающие факторы.

#### Упражнения и занятия

Помимо общих правил общения с чрезмерно активными детьми, психологи предлагают выполнять упражнения на развитие внимательности и проводить занятия, требующие концентрации и сосредоточенности. К ним относятся:

❖ Пазлы, конструкторы, мозаики. Чтобы собрать красивую картинку или построить впечатляющее игрушечное сооружение, ребенку нужно потрудиться — внимательно рассматривать детали, соединять их друг с другом. Работа для неусидчивого малыша щепетильная и сложная, но ее результат потраченных усилий определенно стоит.

❖ «Найди отличия». Сравнить две, на первый взгляд, одинаковые картинки и попытаться найти в них отличия — отличный способ научить ребенка концентрировать внимание. Скорее всего, это будет получаться не сразу, и малышу может понадобиться помощь взрослых, но со временем ему и самому станет интересно. Главное — подбирать задания по возрасту, иначе задача окажется просто невыполнимой и отобьет у ребенка желание ее решать.

❖ Творчество. Рисованием можно увлечь далеко не каждого малыша, поэтому нужно искать альтернативные варианты. Лепка, аппликации, плетение, фрески и прочее рукоделие не только способствуют приучению к усидчивости, но и развивают моторику пальцев. Очень важно родителям создавать для неусидчивых детей во время занятий благоприятные условия. Уберите все лишнее из виду, выключите телевизор. И обязательно хвалите малыша, когда он завершит работу — умеренные похвалы от взрослых всегда мотивируют детей.

*Дорогие родители, не расстраивайтесь, если малышу все же трудно надолго сосредотачиваться, если пока так и не удастся довести начатое дело до конца. Главное в любых занятиях – терпение, доброжелательность, внимание даже к небольшим успехам и достижениям. Продолжайте занятия, и вы обязательно увидите результаты!*

