

Как развить у ребенка усидчивость в 5-7 лет.

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 мультки 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.

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.

Воспитатель Иванова О.В.