**Поможем ребенку стать усидчивым**

***Консультация А.А.Калмыковой, педагога-психолога, МАДОУ № 9***

Зачастую современные родители встречаются с таким явлением у любимого чада как непоседливость, его просто трудно удержать на одно месте определенное, иногда продолжительное время.

Согласитесь, что это не сможет позитивно влиять на развитие у ребенка познавательной деятельности, выполнения заданий творческого характера, ему будет сложно усвоить предлагаемую информацию.

Возникают естественные вопросы: как развить в ребенке усидчивость и внимательность?

И вытекают следующие: что такое усидчивость и зачем ее развивать?

По мнению психологов, усидчивость - это способность сосредоточиться при выполнении какой-либо деятельности в определенный период времени. Это одно из важных качеств человека, но оно приобретается, а не присутствует в ребенке при рождении. Таким образом, приходим к пониманию, что усидчивость необходимо развивать. Оказывается, без нее воспитать дисциплинированную и ответственную личность не получится.

Первые серьезные проблемы начинают выявляться иногда уже в самом начале учебы в школе – неусидчивый первоклассник просто не может быть внимательным в течение 35-40 минут урока, и, конечно, учиться ему сложно. По нашему мнению, развитием усидчивости следует начинать заниматься уже с малышами в раннем дошкольном возрасте. Следует отметить, что процесс этот длительный и постепенный.

Учитывая принятые психологами нормативы, способность к длительной концентрации внимания меняется в зависимости от возраста. Дошкольники 4-5 лет могут оставаться внимательными и сосредоточенными не больше 30 минут, у 5-7 летних детей данный показатель увеличивается до 40 минут.

Собираясь развивать усидчивость у малыша, необходимо учитывать его возраст, а также - темперамент и скорость реакции. Дети-меланхолики чаще всего более продолжительное время могут оставаться на месте и выполнять однообразные (монотонные) действия: аккуратно и красиво закрашивать картинку, перебирать фасоль, отделяя красную от белой и т.д. А вот холерикам это дается сложнее, поэтому и подходы к развитию усидчивости у них будут другими.

Если наблюдательные родители замечают, что их ребенок не может хотя бы 20 минут заниматься одним и тем же делом, если он часто бросает начатые дела незаконченными, постоянно отвлекается и быстро переключается на другие занятия – лучше проконсультироваться по этому поводу у невролога или психолога. Такое поведение зачастую наблюдается при синдроме дефицита внимания и гиперактивности. Данное заболевание связано с нарушением развития нервной системы ребенка. Если ребенок гиперактивный (то есть отличается неспособностью сидеть на месте, желанием постоянно двигаться, как правило, бесцельно и хаотично), у него практически всегда будут присутствовать проблемы с вниманием и усидчивостью.

В чем же кроются причины неусидчивости? Давайте разберемся, вот некоторые из них:

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

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

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

4. Неправильное питание - для нормальной работы мозга ребенку просто не хватает витаминов и микроэлементов.

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

6.Педагогическая запущенность - если родители не занимаются со своим ребенком с первого года жизни (а лучше – с самых первых дней), его мозг не сможет получить достаточное развитие для учебы в школе. Телевизор и мультики не могут развивать мозг, напротив, это негативно отражается на нервной системе ребенка. Особенно современные мультфильмы, с быстро сменяемыми действиями героев, но бессмысленным сюжетом ….

Что нельзя делать?

Если родители приняли решение развить в ребенке усидчивость и приучать его доводить начатое до завершения, а не бросать на полпути, им следует понимать, что необходимо избегать конфликтов с ребенком и недовольства у него.

Иногда у малыша что-то не выходит, он, наверняка захочет бросить начатое и заняться другим делом.

Ругать его за это не стоит, лучше помочь вернуть интерес к прерванному делу.

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

Следует показать ему способы решить проблемы, объяснить, что ошибки может допустить каждый когда чему-то учится, и это вполне нормально.

Когда ребенок устал, и не хочет возвращаться к прерванному делу, лучше не навязывайте его ему. Отложите, но с условием, что позже обязательно вернетесь к начатому и непременно все закончите.

***Предлагаем Вашему вниманию некоторые упражнения и занятия, которые лучше выполнять после знакомства со следующими рекомендациями:***

1. Ребенка следует убедить (приучить) соблюдать режим дня, потому что это - основа всего. Педагоги и психологи рекомендуют выделять для сна ребенка от 8 до 10 часов в сутки. Причем примерно часа за два до сна, не следует ему играть на компьютере, смотреть телевизор и так далее. Самый лучший вариант – прогулка на воздухе, чтение книжки, рисование (если игры – то спокойные, малоподвижные).

2. Необходимо обеспечить ребенка правильным полноценным, сбалансированным питанием. К сожалению, ритм жизни современных мам оставляет мало времени для приготовления запеканок (творожных, рисово-творожных, картофельно-мясных), разнообразных супов и молочных каш, блюд из овощей и яиц. Зачастую, малышу приходится с такой пищей знакомиться в детском саду.

3. Очень важно внушать ребенку, что у него есть не только права, но и обязанности. Дошкольника следует привлекать к участию в домашних делах. Это поможет ему улучшить усидчивость и почувствовать себя нужным.

4. В закреплении и тренировке привычки к усидчивости очень хорошо использовать игровой процесс.

5. Большую пользу принесут ребенку занятия творчеством.

Мы отмечали выше, что развитие усидчивости – довольно длительный процесс, он требует от взрослых терпения. В самом начале своей работы по выработке усидчивости на занятия можно тратить 5-10 минут в день. Замечаем, если за месяц в поведении ребенка не произойдет улучшение, тогда необходимо будет ввести в занятия серьезные изменения после консультации с психологом.

Не следует навязывать малышу какое-то конкретное занятие, лучше, если он сам выберет то, что его больше интересует.

Важно следить за происходящими изменениями и обязательно отмечать успехи ребенка, радоваться вместе с ним, хвалить его, поддерживать, при необходимости делайте перерывы в занятиях.

**Какие занятия можно предложить**

**Рисование.** Рисовать любят дети всех возрастов. Сначала договоритесь с ребенком рисовать то, что ему нравится. Но постепенно, со временем, необходимо придумывать тему, замысел для рисования, и стремиться к тому, чтобы малыш закончил картинку. Раскрашивание требует еще больше сосредоточенности. Материал для раскрашивания следует подбирать в соответствии с интересами ребенка. А еще расширить творческие горизонты, познакомив ребенка с разными техниками: рисование ладошками, ватными палочками, солью, свечой, рисование на песке (конечно, в соответствии с возрастом ребенка).

**Пазлы.** Уже с 2-летнего возраста познакомьте малышей с пазлами, подойдут из 4-6 частей. К 5 годам он сможет справиться с картинкой из 54 деталей. Тематику опять же подбирать, соответствующую интересам ребенка.

**Мозаика.** Игры с мозаикой требуют еще большей усидчивости. Детали, обычно, мелкие, кроме того, есть особенности при создании изображения. Вначале следует предложить ребенку выкладывать цветные, однотонные, волнистые линии, затем уже можно приниматься за выкладывание картинок, постепенно усложняя их.

**Поделки**. Для данного занятия обычно использовать самые разнообразные подручные материалы (засушенные листья, семена растений, шишки, скорлупки орехов, корешки и веточки, глина, пластилин, обрезки ткани, пенопласт, коробочки из-под чая, пробки и крышки и т.п.). Важно, чтобы при реализации замысла, не потерялась та идея, которая была задумана ребенком.

**Сказки с продолжением**. А Вы рассказываете детям сказки, истории, рассказы? Или больше читаете? Попробуйте рассказывать ребенку истории по частям, в течение нескольких вечеров. Безусловно, сюжет предполагается увлекательный и непредсказуемый. Рассказ (историю, сказку) важно останавливать всегда **вовремя** (на самом интересном месте), и продолжать его только на следующий день. После того, как вспомните, что было в предыдущем сюжете.

**Игра «Найди отличия».** Полезное и увлекательное занятие. Его можно выполнять и в бумажном варианте, и на компьютере. Ребенка можно заинтересовать: написать цифрами количество отличий, и когда отличие будет найдено, зачеркивать соответствующую цифру. В этом случае он будет наглядно видеть, что справляется, и получит заряд уверенности.

**Сортировка мелких предметов.** Для этих игр следует подобрать крупы, пуговицы, бусинки, счетные палочки, стеклянные камешки и т.д. Выполнение различных заданий очень полезно для глазомера, мелкой моторики и усидчивости. Интересно сортировать пуговицы (бусинки) не только по размеру, но и по цвету, форме; а крупы – для «кормления» мелких и более крупных птиц.

Воспитывать усидчивость у детей – сложное, но увлекательное занятие. В процессе игры можно не только помочь ребенку стать более самостоятельным, дисциплинированным, активным, но и расширить его кругозор, развить творческие способности.