



Воспитание усидчивости у детей дошкольного возраста

?

Подготовил педагог - психолог:

Макаова Э.М.

Воспитание усидчивости у детей дошкольного возраста

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 кубики, в которые вы предлагаете ему играть. Он уже наигрался с этими предметами и не чувствует к ним ни малейшего интереса.

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 трехлетнего 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.

- 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.

10 эффективных упражнений для развития усидчивости у детей

- Собираем пазлы, плоские или трехмерные. Первые пазлы делаются для деток старше года своими руками. Понадобится крупная картинка на белом фоне, наклеенная на картон и разрезанная на две, а после три и четыре части. Трехлетки уже справляются с 24-мя элементами и более – при условии, что изображенное на пазлах им нравится.
- Раскрашиваем карандашами, мелками или красками.
- Готовим еду вместе с малышом. Или любой домашний труд, но безопасный для малыша.
- 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. В четыре года мальчики и девочки уже помнят содержание страницы, прочитанной вчера. 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.
- 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.
- 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.
- Собираем украшения своими руками. Работа с нитками, леской, бисером, застежками и прочими элементами бижутерии всегда кропотлива и обязывает к усидчивости, аккуратности.
- Конструируем вместе с ребенком по образцу или произвольно. Конструкторов сейчас тьма-тьмуца. Пластмассовые, деревянные, магнитные, мягкие – угодить при желании удастся любому ребенку.
- Сортируем крупы, бусины, стеклянные камешки, другие мелкие предметы. Очень полезное упражнение для мелкой моторики, глазомера, усидчивости и внимательности.
- 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. Увлекательные и сравнительно долгие занятия обещают специальные альбомы, выпущенные издательством «Мозаика-синтез»

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.