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. Первые проявления **усидчивости** у детей проявляются еще в младенчестве, когда малыш начинает узнавать близких людей, и может сосредоточит недолгое время удерживать свой взгляд на маме или папе. Одной из составляющих **усидчивости является внимание**. Можно сказать, что эти качества тесно взаимосвязаны друг с другом. Когда ребенок занят чем-то, внимательно смотрит на что-либо или слушает- значит, в этот момент он **усидчив**.

Но для **усидчивого** человека недостаточно всего лишь быть внимательным. Необходимо уметь контролировать себя, свои действия.

Усидчивость – означает доведение начатого до конца. А если ваш ребенок начинает играть в игру, читать, рисовать, и бросает все это не закончив, перескакивая с одного дела на другое – это говорит о **неусидчивости**.

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.

Как научить ребенка быть **усидчивым**?

Человек не рождается **усидчивым**, это качество **воспитывается**. Одной из составляющих **усидчивости является внимание**. Однако просто быть внимательным недостаточно. Чтобы быть **усидчивым** еще необходимо уметь контролировать себя и свои действия.

Маленький ребенок не может сам управлять вниманием и контролировать свое поведение, его легко отвлечь, быстро переключить с одного занятия на другое. Внимание малышей непроизвольно, неустойчиво.

Поэтому задача родителей помогать своему малышу формировать **усидчивость**, способность доводить начатое дело до конца в игровой форме.

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.

- **Воспитать усидчивость** вам помогут рисование, конструирование, аппликация, лепка. Эти виды деятельности требуют концентрации внимания, учат ребенка действовать по образцу. Очень важно, чтобы занятие нравилось ребёнку, нужно также следить, чтобы он не устал и не потерял интерес.

- 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.

Воспитать усидчивость у ребенка – это задача, прежде всего родителей. До шести лет нужно прививать ребенку определенные навыки в игровой форме. Во-первых, маленький ребенок еще не умеет играть сам, он не знает, что делать с игрушками. Родители должны показать ему, как играть с кубиками, музыкальными игрушками, мячиками и т. д. Играя с ребенком в развивающие игры, выбирайте такие, которые соответствуют возрасту и способностям вашего крохи. Помните, что он быстро устает, занимаясь лепкой, рисованием. И, если у него не получилось довести до конца начатый рисунок или долепить фигурку, отложите это дело до завтра. И на следующий день обязательно вернитесь к нему и доведите до конца.

Приучайте малыша убирать за собой игрушки после игр. Конечно, самостоятельно он вряд ли будет это делать, вам придется помочь ему. Собирать игрушки можно тоже в форме игры, например, кто быстрей вы или малыш. Не следует покупать много игрушек, поскольку это способствует рассеиванию внимания ребенка. К большому количеству игрушек он к быстрей потеряет интерес. Что касается развивающих игрушек и пособий, которые вы используете в своих регулярных занятиях, то они не должны лежать в видном и доступном для малыша месте. Доставать их стоит только на время занятия, а после убирать. Тогда ребенок наверняка не утратит к ним интерес. Учите ваше чадо играть с одной игрушкой, а когда она ему надоест, то пусть уберет ее и возьмет другую. Но помните, что до 2-3 лет быстрое переключение внимания малыша с одного предмета на другой является нормой.

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.

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.

Как помочь **усидеть на месте**

Ребенка можно отвлечь от беготни и суечения более интересной игрой, заинтересовать и предложить более увлекательное спокойное занятие. И здесь на помощь могут прийти детские пазлы. Пазл – это головоломка, в которой необходимо из отдельных частей собрать целое. К тому же пазлы помогают развивать механическую и зрительную память, логическое, комбинаторное и творческое мышление, координацию движений и мелкую моторику рук.

Приучайте ребёнка доводить начатое дело до конца. Это обязательное условие любой деятельности. Необходимо, чтобы малыш по окончании своей работы убрал за собой свое место, сложил игрушки, пластилин, карандаши и так далее.

Приучайте играть не со всеми игрушками сразу, а попробуйте использовать одну, но придумывайте различные игры, обращая внимание ребёнка на свойства этой игрушки: мягкая, тёплая, гладкая, например, и т. п. В ванной - тонет, плавает и т. п.

Потом переходите к игре с другой игрушкой. Все делайте постепенно. Не заваливайте ребёнка сразу всем. Научите, поиграв, положить игрушку на место и только потом взять другую.

Подготовила: педагог-психолог Шульга Светлана Анатольевна