**Консультация психолога**

**Как развить усидчивость у ребенка**

* Дети любят все яркое и привлекающее внимание. Поэтому лучше покупать игрушки ярких цветов и интересного содержания. Также можно придумать интересную сказочную историю для выполнения какого-нибудь задания и заинтересовать ребенка для его выполнения.
* Атмосфера должна быть спокойной, сосредоточенной и приятной. Ребенка ни что не должно отвлекать от занятия или игры. **Телевизор или музыка обязательно должны быть выключены.**
* Обязательно показывайте свои эмоции — радость и заинтересованность процессом игры. Ребенок смотрит на Вас и старается повторять Ваши же действия.
* Хвалите и поощряйте успехи Вашего малыша. Это будет стимулировать его положительные действия.
* Не стоит одергивать ребенка, если ему совершенно неинтересно занятие. Лучше отложить эту игру на некоторое время (неделю-две). Может Ваш ребенок еще не готов к таким играм. А вместо того, чтобы ругать его и постоянно одергивать, лучше подыскать более увлекательное занятие.

Развивая внимательность и усидчивость, мы учим ребенка терпению, добиваться своей цели и умению доводить дело до конца. Своим примером мы показываем как себя надо вести, контролировать свои эмоции. Также и ребенок сам себя контролирует во время игры и, разумеется, самостоятельно решает ход этой самой игры. А если в игре участвуют несколько человек (в том числе и родители), то ребенок вынужден подстраиваться под всех участников, тем самым проявляя терпение и целеустремленность.

**Труд** — это лучший способ воспитания терпимости и желания добиться цели. Почти все малыши любят помогать взрослым по хозяйству. И не стоит их отгонять и просить не мешать. Наоборот, детскую помощь нужно одобрять и по возможности позволять ребенку помочь вам в домашних делах, например, вытереть пыль, выбросить мусор, подмести или пропылесосить комнату и включить стиральную машинку. Ваша терпимость и снисходительность в неудачах крохи только усилит его желание помогать и быть Вам полезным. А агрессия и гнев наоборот, отобьют все желание что-либо делать и в будущем. Вы сами, будете, потом сердится на своего малыша.

Не стоит забывать, что во время болезни дети не могут продолжительное время концентрировать внимание. Они быстро устают и хотят переключиться на другое занятие. В здоровом же состоянии, ребенок выдерживает занятие в 15-20 минут, потом лучше переключить внимание малыша на другое интересную ему игру. Немаловажно учитывать интересы и пожелания самого ребенка.

Непосредственно перед игрой лучше спросить, во что он хочет сейчас играть. Это поможет Вам, так как ребенок сам выберет вид деятельности, который ему интересен.

**Игры на развитие усидчивости и внимания**

* **Съедобное-несъедобное**. Всем известна эта детская игра с мячом. Но не в любом возрасте малыш так хорошо управляется с мячом.
* **Найди отличия**. Показываем ребенку два похожих рисунка или игрушки и просим найти отличия. Для начала лучше брать простые и крупные рисунки с явными отличиями, чтоб ребенок быстро и без проблем смог их найти. А потом с каждым разом рисунок можно усложнять.
* **Что пропало?** Берем несколько игрушек и рассматриваем их вместе с ребенком, а потом просим малыша закрыть глазки и одну из игрушек прячем. Малыш должен понять какая игрушка пропала. В более старшем возрасте можно добавить к этому и игру «тепло-холодно», тем самым подсказывая ребенку, в каком направлении искать пропавший объект.

**Также для развития усидчивости нам помогут такие занятия как:**

* **лепка** — пластилин развивает мелкую моторику рук, изучение цветов. А вместе с родителями малышам понравится лепить животных и сказочных персонажей. Будьте внимательны при подборе пластилина — смотрите возрастные ограничения!
* **собирать пазлы и мозайки** — опять развитие мелкой моторики, усидчивость и развитие фантазии. Из мозайки можно собирать рисунки и целые картины, а пазлы дают ребенку возможность собрать уже готовое изображение.
* **рисование и аппликации**. Для начала можно нарисовать простую фигуру и попросить ребенка разукрасить ее, не выходя за контур, со временем усложняя рисунок. Тоже самое и с аппликацией — для начала можно из деталей наклеивать дом, машину.

При богатой родительской фантазии можно придумать разнообразные увлекательные игры, которые разнообразят ваш рабочий день с ребенком и наполнят его радостью и весельем.

[8](http://share.yandex.ru/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Fmed2live.ru%2F%25D1%2583%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%2587%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C-%25D1%2583-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9.html&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%83%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0)[3](http://share.yandex.ru/go.xml?service=odnoklassniki&url=http%3A%2F%2Fmed2live.ru%2F%25D1%2583%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%2587%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C-%25D1%2583-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9.html&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%83%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0)[2](http://share.yandex.ru/go.xml?service=facebook&url=http%3A%2F%2Fmed2live.ru%2F%25D1%2583%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%2587%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C-%25D1%2583-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9.html&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%83%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0)[1](http://share.yandex.ru/go.xml?service=moimir&url=http%3A%2F%2Fmed2live.ru%2F%25D1%2583%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%2587%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C-%25D1%2583-%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9.html&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%83%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0)

**Игры и задания должны обязательно соответствовать уровню развития ребенка.** Если ему неинтересно - быть может, причина в том, что ему сложно или, наоборот, слишком просты задания? Или - если он очень любит играть, гулять, - так может быть, для него занятия не игра, а обязаловка? И неусидчивость - своеобразная форма протеста? Или, может быть, ему не нравится система в развивающем центре? Выясните этот вопрос и если дело похоже на правду, то предложить родителям найти другой центр с другим подходом к занятиям.

**Как развить у ребенка усидчивость, что главное в этом деле?**

**Важно любое задание доводить до конца** (выполнить оговоренное, убрать за собой, вымыть руки и т.д.). Это обязательное условие. И делать это желательно тоже в игровой форме. Не приказывая, а как бы продолжая игру. Это могут быть не игры, а другие занятия. Главное, чтобы они пробуждали интерес и захватывали внимание ребенка. Например, украшение воздушными шарами детской комнаты. Если ему сложно сделать что-либо самому, делайте это вместе, устройте соревнование, кто быстрее уберет игрушки, карандаши. Привить неусидчивому ребенку интерес к таким играм и занятиям, разумеется, непросто - можно столкнуться с его вечными "не хочу - не буду". Но здесь надо проявлять терпение, изобретательность и, можно даже сказать, искусство воспитателя.

Выработать у ребенка усидчивость будет сложнее, если вокруг него слишком много доступных игр, которые рассеивают внимание. **Уберите лишние игрушки и время от времени меняйте их.** Старайтесь с одной игрушкой придумывать разные варианты игры, пусть он сосредоточится на ней. И не забывайте про поощрения! Хочет мультик – пожалуйста, когда выполнил задание. Сделал – отдыхай!

**Постарайтесь избегать скандалов**. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Старайтесь во время вспышки гнева у ребенка удалиться куда-нибудь. Если ребенок следует за вами, значит он хочет продемонстрировать вам свой негатив. Не нужно его в этом поощрять. Если дать возможность ребенку самому успокоиться и далее в доброжелательной обстановке продолжить общение, то он поймет, что демонстративными выпадами ничего не добьется и перестанет это делать.

Научить ребенка усидчивости будет проще, если **избегать критических замечаний.** Далеко не всякий взрослый, откровенно говоря, способен адекватно воспринимать критику, а у ребенка и вовсе могут опуститься руки.

**Чаще хвалите ребенка за его успехи, даже самые мелкие**. Но и не перехваливайте - иначе он решит, что уже всего достиг и дальше трудиться нет смысла. Похвала должна быть заслуженной и разумно соответствовать уровню достигнутого успеха.

Трудные задачи разбивайте на несколько заданий. **Давайте ребенку инструкции короткие и простые.** Неусидчивым детям трудно запомнить задание, если оно содержит слишком много информации.

Можно попробовать заняться **упражнениями по релаксации**. Таким детям показаны упражнения по глубокому **дыханию и занятия йогой.**

Но могут быть и другие причины детской неусидчивости: хроническое воспаление среднего уха, заболевание щитовидной железы, расстройство зрения, тревога, страх, депрессия. Возможен и синдром дефицита внимания и гиперактивности. Диагностировать это может только специалист. Не пренебрегайте врачебной консультацией. Раннее медикаментозное лечение поможет ребенку быстрее справиться со своей проблемой.

**Предлагаем небольшую шпаргалку:**

• Помните, что детки любят всё яркое и интересное. Поэтому, если вы хотите увлечь ребёнка выполнением какого-либо задания, расскажите ему о привлекательных  моментах данной деятельности. Также можно поведать невероятную сказочную историю, связанную с выполнением задания, или сделать занятия похожими на соревнования.

• Чтобы занятия были продуктивными, необходимо создать спокойную и  благоприятную атмосферу. Так что отложите подальше игрушки и позаботьтесь о том, чтобы был выключен телевизор.

• В процессе занятия выражайте свои эмоции, радуйтесь и удивляйтесь вместе с малышом.

Ну и, конечно же, не забывайте хвалить ребенка за успех.

• Имейте в виду, что **речь - одно из главных средств**, способствующих формированию внимания. Поэтому комментируйте все, что вы делаете, а также попросите ребенка проговаривать свои действия и делиться с вами мыслями о том, что он собирается сделать. Таким образом, ребенок будет учиться планировать свои действия. Если у малыша еще не получается выстроить план, помогите ему справиться с этой непростой задачей, поинтересуйтесь: «Что ты сейчас делаешь?», «Что будешь делать потом?», «Посмотри туда...», «А еще можно сделать вот так».

• Если, несмотря на все ваши старания и ухищрения, ненаглядное чадо то и дело крутится по сторонам в поисках 6олее увлекательного занятия, не вздумайте обуздать его порывы повелительными фразами типа: «Успокойся!», «Не вертись!». Лучше предложите ребенку окончить начатое дело: «Посмотри, тебе осталось доделать совсем немного», «Давай нарисуем еще цветочек» и т.д.

Для того чтобы занятия были на радость ребенку и приносили максимум пользы, родители всегда должны помнить, что:

- **5-летний ребенок** может концентрировать внимание на одном занятии около **15 минут**, затем ему необходимо сменить вид деятельности;

- нельзя требовать от ребенка сидеть над заданием больше, чем он способен;

- у впечатлительных, болезненных и ослабленных деток уровень концентрации ниже, поэтому они чаще отвлекаются.

**И еще, возьмите на заметку несколько моментов:**

• не ждите, что ребенок сам начнет проявлять терпение. От­ветственность за формирование этого качества у малыша лежит на взрослом;

• мама и папа должны ор­ганизовывать деятельность ребенка. Не лишним при этом будет поинтересоваться: «Что ты сейчас будешь делать, а что потом?»;

• всячески подбадривайте, поощряйте и хвалите малыша. Не ограничивайтесь обыденны­ми словами «умница» и «моло­дец». Лучше укажите ребенку на то, что ему удалось особенно хорошо. А главное - объясняй­те, почему он добился успеха: «Ты старался, добивался своей цели и был терпелив, поэтому у тебя все получилось». Если же у малыша пока еще не все получа­ется, успокойте его, поддержите. Объясните ему, что «для того чтобы все получилось, иногда необхо­димо проделывать одну и ту же работу несколько раз. Именно так мы учимся всему».

**Игры на развитие внимания.**

**Найди отличия.** Покажите малышу два похожих рисунка и попросите найти отличия.

**Что пропало?** Поставьте перед ребенком 3-7 игрушек (количество игрушек зависит от возраста малыша), а затем попро­сите его закрыть глаза и спрячьте одну игрушку. После этого дайте сигнал открыть глаза. Он должен сказать, какой игрушки не хвата­ет.

**Съедобное - несъедобное.**Вы бросаете ребенку мяч, при этом называете слово. Ребенок должен поймать мяч только в том случае, если вы назвали что-то съедобное, а если нет - следует опускать руки.

**Делай как я!** Под считалку вы ритмично выполняете про­стые движения (например, ки­ваете, хлопаете в ладоши, топа­ете ногой), а ребенок повторяет за вами. Затем, неожиданно для малыша вы меняете движение. Ребенок должен сориентиро­ваться и повторить за вами но­вое движение.

**Три задания.** Малыш становит­ся в удобную позу, затем по сигналу «Раз, два, три - замри!» он должен замереть и оставаться неподви­жен. В это время вы называете три задания, а после команды «Раз, два, три - беги!» малыш отправляется на выполнение заданий. Причем задания необходимо выполнять именно в той последовательности, в которой вы указали. Вот пример заданий:

1. Назови какое-нибудь до­машнее животное.

2. Подпрыгни три раза.

3. Принеси синенькую машинку.

**Игры, требующие усидчивости.**

Если вы хотите дать малышу занятие, требующее усидчиво­сти, предложите ему:

**Разукрашивать.** Возьмите раскраску или сами нарисуйте какой-нибудь предмет и пред­ложите ребенку разукрасить его, не выходя за контур.

**Лепить.** Лепить из пласти­лина очень интересно и ве­село, особенно с мамой и па­пой. Попробуйте! Понравится всем!

**Собрать** пазлы или мозаи­ку.

**Разложить** детали мозаики по цвету.

**Поиграть** со шнуровками.

**Пересыпать** фасоль или горох в бутылку с узким гор­лышком.

**Переливать** воду из емко­сти с широким горлышком в емкость с узким горлышком.

Можно проявить фантазию и придумать множество игр, требующих скрупулезности и усидчивости. Однако родители не должны забывать предла­гать малышу и активные игры, чтобы он мог выплеснуть всю накопившуюся за день энер­гию. Кроме того, необходимо правильно подбирать время для занятий. Если у ребенка резвое настроение, лучше дать ему в этот момент побегать.

Принимайте своего малы­ша таким, какой он есть, **и не ставьте ему в пример сосед­ских Машу, Сашу, Глашу или еще кого-то.** Пусть даже те могут полча­са собирать пазлы, в отличие от вашего непоседы, который не высиживает за этим заняти­ем более 10 минут. **Ни в коем случае не давите на ребенка!** Если ребенок может высидеть только 10 минут, значит, за­нимайтесь именно столько. Главное - продолжайте зани­маться!

**Интерес вашего ребенка не будет угасать в течение всего дня, если вы предложите ему разнообразные задания**: сначала, например, ознакомление с цифрами, затем — с цветом и формой предметов, далее — подвижную игру. Малыш всегда будет знать: когда вы зовете поиграть, его ждет что‑то новое и интересное. **А когда ребенку интересно — он усидчив и внимателен!**

Кроме того, необходимо правильно подбирать время для занятий. Если у ребенка резвое настроение, лучше дать ему в этот момент побегать.