

Консультация для родителей «Как развить усидчивость у детей 4–5 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.

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.

Причины неусидчивости:

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 банально 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, его мозг не сможет развиваться для учебы к школьному возрасту. Телевизор и мультики 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.

Упражнения и занятия.

Для начала родителям будет полезно усвоить следующие рекомендации:

1. 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.

2. Следите за правильным питанием.

3. 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.

4. В тренировке усидчивости нужно использовать игровой процесс.

5. 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 ни 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.

