|  |  |
| --- | --- |
|  | **СП ДС «Сказка»** **ГБОУ СОШ №5 «ОЦ «Лидер» г.о. Кинель** |

## Эмблема дс

**Консультация для родителей**

**на тему: « Что делать, если ваш ребёнок неусидчив?»**

**подготовил: педагог-психолог Гурташева Е.М.**

2024

**Усидчивость** – **это не врожденное умение**, а выработанный навык, который можно воспитать и развить с возрастом. Маленьким детям сложно сидеть на одном месте и заниматься одним делом длительное время. Для некоторых детей сложностью являются даже 2 минуты за рабочим столом. Между тем без усидчивости и внимательности малышу будет сложно учиться в школе и получать нужные знания.

В этой консультации я рекомендую вам техники и упражнения, которые помогут малышу успокоить свой пыл, и смогут научить его выдержке, терпению, внимательности и усидчивости.

**С какого возраста нужно начинать тренировать усидчивость?**

Четких рекомендаций по возрасту психологи не дают. Чем раньше, тем лучше. Главное чтобы подход был комплексным и упор родителей делался на общее развитие ребенка, в котором уделяется внимание и вопросам усидчивости.

Среднестатистический ребенок в возрасте до 3 лет может концентрировать свое внимание на одном деле не более 5-10 минут, а через 1-2 года в возрасте 5 лет – до 15-20 минут. От этих данных стоит отталкиваться, чтобы разработать правильную стратегию формирования усидчивости у детей дошкольного возраста.

**Общие рекомендации**

 **В первую** очередь, важно создать для ребенка правильную среду для полноценного психологического развития. Забудьте о строгих нравоучениях, запретах и требованиях просто сидеть за столом определенное количество времени без движения. Чтобы процесс обучения проходил гармонично создайте для ребенка атмосферу безопасности, доверия и свободы.

 Чтобы приучить детей к внимательности и усидчивости, важно соблюдать регулярный режим дня. Правильный распорядок в целом организовывает и воспитывает у ребенка чувство самостоятельности и ответственности, что в свою очередь помогает выработать усидчивость. Каждая семья разрабатывает режим, исходя из своих потребностей и особенностей, но в общем он должен отвечать нескольким ключевым позициям: сон не менее 10 часов для ребенка дошкольного возраста и учеников младшей школы, 3-5 приемов пищи, дозированное использование гаджетов не более 2 часов в день суммарно.

 **Поддерживайте** уровень физической активности. Как бы это противоречиво не звучало, но развить усидчивость можно только при достаточной физической нагрузке. Детям необходимо выплескивать свои эмоции и энергию через физическую активность (подвижные игры, спорт, прогулки), чтобы потом им захотелось остановиться и уделить время спокойным занятиям, требующим от них терпения и внимательности.

 **Общайтесь** со своими детьми. В 1-2 года речь родителей является одним из основных объектов концентрации внимания, именно поэтому детям важно читать сказки вслух, особенно дети дошкольного возраста любят с интересом слушать одни и те же рассказы, потому что они ждут знакомых персонажей и сюжетных поворотов.

**Особым** испытанием для ребенка может стать первый год учебы в школе, поэтому к моменту начала учебного процесса для малыша уже не должно быть в новинку сидеть за письменным столом и заниматься.

**Выбирайте** правильно время и создавайте нужную обстановку. Чтобы ребенку было легче сосредоточиться на определенном обучающем занятии, важно избавиться от отвлекающих факторов. Проследите, чтобы в комнате были выключены все гаджеты и шумные приборы (телевизор, компьютер, радио, пылесос, вытяжка и т.д.). Уберите со стола лишние игрушки. Если сейчас вы решили с ребенком делать поделку из пластилина, то рядом не должны лежать еще, например, фломастеры с раскрасками, книги, пазлы и прочие предметы, на которые малыш может переключить внимание. Подбирая время для занятий, следите, чтобы ребенок не был голодным или сонным, а распределяя активности на день, всегда сначала предлагайте подвижные игры и только после этого начинайте делать дела, требующие концентрации внимания.

**Игры и упражнения, которые помогают выработать усидчивость и внимательность**

Существует огромное количество приемов, которые в игровой и легкой форме помогут привить ребенку чувство концентрированности на процессе.

**Рисование**

Это занятие, которым могут заниматься дети от года и старше. Сначала ребенок может просто водить по бумаге кисточкой, карандашом, мелком или руками, не пытаясь изобразить что-то конкретное. С 3 лет ребенку уже можно начинать предлагать изображать определенные предметы и раскрашивать картинки с крупными деталями. В младшем школьном возрасте дети уже могут использовать разные техники. Особенно помогают развить усидчивость такие приемы, как рисование штрихами или точками с помощью ватных палочек.

Чтобы привить ребенку любовь к рисованию, важно не наседать на него, не ругать за неправильное, по вашему мнению, исполнение и давать полную свободу выражения. Только в таких условиях малышу будет хотеться развиваться и брать все более сложные задачи.

**Пазлы, мозаики и конструкторы**

Этот вид умственной активности также доступен с самого раннего дошкольного возраста. Уже в 2 года дети могут складывать пазлы на 4-6 элементов, а после 3 лет – на 24 элемента. При выборе пазлов обращайте внимание на само изображение. Для маленького ребенка важно, чтобы это была контрастная и красочная картинка. Чтобы малыш чувствовал важность проделанной работы, наклейте готовую картину на основу и повесьте на видном месте.

Если пазл интересен детям своим конечным результатом, то мозаика еще помогает развить воображение, ведь малышу нужно самостоятельно придумать картинку для реализации.

Что касается конструктора, то детям до 3 лет достаточно выбрать крупные кубики или блоки, из которых малыш будет сооружать простые башни. В дальнейшем, чтобы развить усидчивость, рекомендуем подбирать конструктор, из которого можно делать полезные фигуры для игр. Например, конструктор, из которого можно собрать замок для любимых кукол девочки или гараж для любимых машинок мальчика. Так ребенок не будет просто собирать и разбирать блоки, а у него появится цель довести начатое до конца.

**Дидактические игры**

Развить у ребенка чувство усидчивости хорошо помогают **логические задачи и игры:**

* нарисованные лабиринты;
* задания «найди отличия»;
* задания «найди предмет на картинке».

Подобные игровые упражнения часто печатаются в книгах для общего развития ребенка.

Также усидчивость и терпение можно воспитать играми на **развитие мелкой моторики рук:**

* Сортировка мелких элементов по цвету, размеру или другим характеристикам.
* Изготовление поделок из мелких деталей (плетение браслетов из резинок, создание украшений из бусин и т.д.).
* Игры с прищепками или палочками для счета.

Чтобы предложенные занятия хорошо работали и помогали развить нужные качества, важно правильно подбирать их по возрасту и уровню развития. Ребенку должно быть интересно и игра должна вызывать желание довести начатое до конца.

**Материал подготовил**

**педагог-психолог Гурташёва Е.М.**