

Как развивать у ребенка усидчивость?

Не у всех родителей хватает терпения следить за каждым шагом своего любопытного ребенка. Одни дети могут часами играть с кубиками, машинками, другие же меняют вид деятельности через каждые 5 минут, переключая свое внимание на различные объекты. Проблемы начинаются, когда ребенок не может посидеть и пару минут, выполняя какое-то задание.

Усидчивость — умение удерживать внимание на одном объекте длительное время с помощью волевого усилия. При рождении ребенок лишен такого умения. Только с возрастом начинает развиваться его волевая сфера, после появления осознанности. Поэтому, если мы говорим о нормально развивающемся ребенке, к 3-4 годам ему можно прививать усидчивость, если в этом действительно есть потребность. Кроме того, нужно понимать и тот факт, что усидчивость — это способность, которую можно выработать как навык. Одним это удастся сделать легко, а вот для других — целое испытание. Связано это с темпераментом. По этой причине винить ребенка в том, что он слишком активный и не сидит на месте, не стоит. Возможно, у него это заложено генетически.

Причинами повышенной активности ребенка могут быть не только психофизиологические особенности, доставшиеся ему при рождении от родителей. Еще психологи к таковым относят попытку обратить на себя внимание. Это может быть связано с дефицитом любви, заботы, когда ребенок всякими возможными способами старается украсть у обстоятельств время, которое мама и папа могли бы ему уделить. Также одной из причин является вседозволенность. Часто родители разрешают детям все, но попав в школу, где существует режим, требуется выполнение заданий, ребенок не в состоянии усидеть за партой. Ошибочно полагать, что усидчивость когда-

нибудь привьется естественным путем. Для этого родители должны приложить усилия.

Методы воспитания усидчивости

Прежде всего, хочется напомнить мамам и папам, что ни в коем случае не стоит подкупать ребенка конфетами, игрушками. Этот механизм считается самым быстрым в достижении чего-либо, но работает только при наличии самой взятки. Как только конфета не будет выдана, задание ребенок делать уже не станет. Допускается поощрять и благодарить, но без шантажа и подкупа.

При развитии усидчивости главными факторами являются постоянство и систематичность. Сначала следует провести небольшую диагностику: сколько времени ребенок может провести над изучением чего-либо и каким образом он продвигается в этом. Следующие занятия можно увеличивать на несколько минут, пока не будет достигнута возрастная норма. Занятия следует проводить в одно и то же время в специально отведенном месте.

Для детей 2-3 лет занятия не должны превышать 15 минут. Это максимальное время, которое они могут выдержать. Данная цифра считается нормой усидчивости для такого возраста. Во время обучения можно взять книжку со сказками и вместе с ребенком описывать картинки, обсуждать действия, персонажи. Просто слушать сказку в таком возрасте ребенок не будет.

В 3-4 года с ребенком можно уже рисовать красками, заниматься лепкой из пластилина. Важно — найти образец того, что планируете сделать.

Максимально время для занятий — 20-30 минут.

Арсенал заданий для 4-5-летнего ребенка становится большим. Это могут быть задания на развитие речи, изучение букв, рисование, аппликации для развития воображения. Занятия не должны превышать получаса.

В 5-6 лет ребенок уже готовится к школе, поэтому родители должны заполнять хотя бы 40 минут его времени всевозможными программами по подготовке.

Главное во всех занятиях — сделать их эмоционально окрашенными, интересными и ребенку, и родителям. В помощь мамам и папам должны прийти сила воли, уверенность в своих действиях и терпение. Дети уважают родителей и признают их авторитет в том случае, если чувствуют настойчивость и непоколебимость решений. Ребенка всегда нужно ориентировать на результат и время, за которое он сможет выполнить задание. Иногда детям важно чувство уверенности в своих силах. Поэтому на реплику "Я устал и больше не могу" можно сказать: "Я прекрасно понимаю. Тебе тяжело. Осталось еще 15 минут. Ты обязательно справишься". Занятие можно даже разбить на два подхода, при этом не выпускать ребенка из обучающего пространства. Для детей важна дисциплина и справедливое отношение. Это дает им ощущение безопасности, своеобразной защиты и стабильности. Криками и угрозами можно только подавить в ребенке всякое желание сидеть на занятии.

Отсутствие усидчивости в школе может быть связано с тем, что внимание ребенка отвлекают гаджеты, неудобная одежда, мебель, одноклассники. Поэтому дома можно проверить и потренировать усидчивость. Для этого нужно посадить его за стол, дать задание и засечь время, сколько он может выдержать в одном положении. Если ребенок сидит хотя бы 20 минут — замечательно. При выполнении задания следует объяснить, что это обучение, а не наказание. И дома нужно заниматься для того, чтобы в школе

было легче. Зачастую, выполнив несколько раз такие задания, у детей лучше начинает получаться контролировать себя в школе.