

Консультация для родителей

«Как воспитать у ребенка усидчивость и терпение»



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.

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.

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.

Почему родителей должен интересовать вопрос, как воспитать усидчивость у ребенка? Потому что именно усидчивость во многом определяет способность малыша к обучению. Чтобы изучаемый материал эффективно усваивался и запоминался, необходимо сконцентрировать внимание и сохранять терпение. Если же малыш будет постоянно отвлекаться и стремиться переключиться на другие занятия, процесс обучения не даст ожидаемых результатов.

Многие взрослые считают усидчивость особенностью темперамента малыша. Но ее также можно рассматривать как навык, который можно приобрести или развить. «Сломать» привычку ребенка отвлекаться не так просто — нужно во многом пересмотреть его образ жизни, график дня и даже список занятий. К тому же, родителям следует понимать, что усидчивость появляется с возрастом, и выработать ее за несколько недель невозможно. Развитие этого

«навыка» требует терпения, выдержки и выполнения некоторых правил, позволяющих изменить отношение малыша к происходящим вокруг событиям. Развитие усидчивости у ребенка возможно **при следующих условиях:**

- **Занятия соответствуют возрасту и интересам ребенка.** Не стоит от трехлетнего малыша ожидать вовлеченность в процесс изучения, например, иностранного языка. Ему больше хочется бегать, играть в конструктор или рисовать. Сохранять усидчивость вовремя малоинтересующих занятий и взрослый человек может с трудом, не говоря уже об активных детках.
- **В семье принято завершать все начатые дела.** Чтобы ребенок понял важность завершения процессов, взрослым необходимо подать правильный пример. Не бросайте уборку, если уже выполнили ее наполовину, не увлекайтесь перекусами — готовьте полноценные обеды, досматривайте до конца мультфильмы, дочитывайте сказки и т. д.
- **Спокойствие и терпение.** Дети дошкольного возраста не понимают, почему родители ругают их за проявление интереса к вещам, не имеющим отношения к текущему занятию. Соответственно, попытки воспитать усидчивость «кнутом» не дают ожидаемых результатов, а лишь приводят к развитию стресса у ребенка и усугублению ситуации. Только сохраняя спокойствие, родители могут привлечь внимание малыша и помочь ему преодолеть неусидчивость.
- **Отсутствие жестких ограничений детей 3–4 лет.** В этом возрасте малыши наиболее любопытны — их интересует все окружающее. Отрезав или ограничив доступ к новому, родители лишают детей возможности познавать мир. Требовать усидчивости все же стоит у малышей постарше — в возрасте 5–6 лет. В этот период они уже способны осознанно концентрировать внимание.

10 эффективных упражнений для развития усидчивости у детей

1. **Собираем пазлы, плоские или трехмерные.** Первые пазлы делаются для деток старше года своими руками. Понадобится крупная картинка на белом фоне, наклеенная на картон и разрезанная на две, а после три и четыре части. Трехлетки уже справляются с 24-мя элементами и более — при условии, что изображенное на пазлах им нравится.
1. **Раскрашиваем карандашами, мелками или красками.**
1. **Готовим еду вместе с малышом.** Или любой домашний труд, но безопасный для малыша.
1. **Читаем длинные, но очень интересные сказки.** С четырех лет деткам предлагают длинные сказки, которые можно слушать несколько дней подряд. Когда произведение ну совсем скучно для ребенка, придется искать другое. А если маленький читатель одобрил, но все равно периодически отвлекается — самое время тренировать усидчивость. В

четыре года мальчики и девочки уже помнят содержание страницы, прочитанной вчера. Перед началом новой главы повторите вкратце вчерашнюю, чтобы освежить в памяти сюжет. Только не стоит читать несколько книжек параллельно: мы же учим доводить начатое до конца.

1. **Не забываем о поделках из бумаги, пластилина, природных материалов.** По собственному замыслу или образцу из журналов можно создавать интереснейшие поделки. Послужит результат семейного труда не только в качестве декорации, но и как игрушка.
1. **Ищем отличия между двумя картинками.** Интереснейшее и полезнейшее занятие, которое можно выполнять с листа или на компьютере. При этом важно проговаривать найденные отличия, развернуто комментировать: «На правой картинке у лисенка хвостик поднят, а на левой опущен». Со временем ребенок тоже научится давать подробные объяснения.
1. **Собираем украшения своими руками.** Работа с нитками, леской, бисером, застежками и прочими элементами бижутерии всегда кропотлива и обязывает к усидчивости, аккуратности.
1. **Конструируем вместе с ребенком по образцу или произвольно.** Конструкторов сейчас тьма-тьмушая. Пластмассовые, деревянные, магнитные, мягкие – угодить при желании удастся любому ребенку.
1. **Сортируем крупы, бусины, стеклянные камешки, другие мелкие предметы.** Очень полезное упражнение для мелкой моторики, глазомера, усидчивости и внимательности.
1. **Играем со счетными палочками.** Буквы, числа, геометрические фигуры, дорожки для гоночных машинок, контуры домиков – из одного-двух наборов палочек выкладываются целые композиции. При помощи пластилина можно создавать даже объемные предметы: будки для маленьких собачек, пирамиды. Увлекательные и сравнительно долгие занятия обещают специальные альбомы, выпущенные издательством «Мозаика-синтез»: «Палочки-выручалочки» из серии «Маленький художник» и «Волшебные палочки» из серии «Это может ваш малыш».
2. **Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка».** А также «Молчанка», «Чудесный мешочек».

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.

- 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.

Воспитание у ребенка терпения

Маленькие дети от природы нетерпеливы. Для развития у них усидчивости, выдержки взрослым следует подавать пример собственного терпеливого поведения. Например, если вы вынуждены стоять в очереди, побеседуйте об этом с ребенком, согласитесь, что это скучно, но необходимо, чтобы каждый приобрел то, что ему нужно.

Многие двухлетние дети хотят все делать самостоятельно: “Я сам!” Ребенку понадобится в два раза больше времени, чтобы одеться самому, и результаты могут быть совсем не такими, как бы вам хотелось. Но зато он научится быть терпеливым, почувствует себя очень значимым и самостоятельным.

В плане воспитания терпения большое значение имеет совместное экспериментирование (с тестом, клеем и др.), которое приучает ребенка доводить начатое дело до конца, ожидая получить конечного результата.

Вам понадобится: скалка и форма для вырезания теста, например кофейные чашки.

Замесите тесто. Пусть ребенок наблюдает за процессом приготовления пирога или булочки. Дайте ему потрогать тесто, пока оно еще теплое – это замечательно развивает восприятие. Ребенок получит большое удовольствие, трансформируя тесто: похлопывая его, сживая и раскатывая в колбаски. После множества опытов, проведенных вместе, попробуйте раскатать тесто скалкой и

вырезать вместе с ребенком различные формы. Дети часто дают названия тем вещам, которые они сделали, и используют их в игре.

Работа с тестом поможем детям:

- получить представление о смешивании и приготовлении теста;
- насладиться своими ощущениями при его размешивании;
- поэкспериментировать в лепке своими руками;
- использовать в игре изготовленные фигурки.

Можно также предложить ребенку создать невиданную картину с помощью клея и крупы.

Вам понадобится: газета, листы цветной бумаги, клей ПВА, кисточки, баночки из под йогурта, рис, чечевица или песок.

Расстелите газету на столе. Дайте ребенку лист цветной бумаги, тюбик клея и кисточку. Обмакните кисточку в клей и намажьте клеем поверхность листа. Пусть ребенок сам водит кисточкой по бумаге.

Затем дайте ребенку баночку из под йогурта с рисом или чечевицей. Сначала покажите ему, как рассыпать крупу по бумаге, а затем позвольте действовать самому. Встряхните бумагой, чтобы лишний рис осыпался, и вы увидите прекрасную картину. Дайте ей высохнуть и можете повесить ее.

Если вы также примите участие в изготовлении своей собственной картины, ребенок получит еще большее удовольствие. Затем займитесь уборкой вместе.

Работа с клеем помогает детям:

- исследовать клей как вещество;
- координировать движения;
- насладиться результатами своей работы.

Настойчивость – это характерная черта личности, которая проявляется в умении работать в долгосрочной перспективе, добиваясь поставленных целей, несмотря на возникающие при этом трудности. Настойчивость отличается от упрямства, которое заключается в желании самоутвердиться.

Настойчивый ребенок будет продолжать попытку освоить езду на велосипеде, даже если она не удалась и он упал. Настойчивость играет большую роль в жизни ребенка и его школьных достижениях. Согласно исследованиям, именно настойчивость человека обеспечивает его успех в научных кругах и трудовой жизни.

Настойчивость имеет большое значение также в социальной жизни: например, ребенку трудно найти друзей, но не смотря на это он снова и снова просит других детей поиграть с ним.

Однако, для родителей общение с настойчивым ребенком дается не всегда легко. Упорные дети могут ныть снова и снова, добиваясь от родителей своего и применяя для этого все свои способности.

Если ваш ребенок обладает настойчивостью, то вы можете помочь ему направить свои силы на более позитивный путь общения с другими.



Как развить и укрепить настойчивость ребенка?

1. Обратите внимание

Одним из самых важных моментов в воспитании настойчивости - это **заметить, когда ваш ребенок настойчив**. Даже если эти ситуации очень редки, крайне важно, чтобы вы их замечали.

Когда вы видите, что ваш ребенок уже долгое время пытается создать на доске Lego что-то слишком сложное для него — заметьте это! Когда ваш ребенок настойчиво делает трудное домашнее задание в то время, когда ему хотелось бы поиграть с друзьями — обратите на это внимание! Когда в магазине ваш ребенок снова и снова пытается заставить вас повернуть голову к полке со сладостями — увидите это!



Заметьте попытку, а не достижение цели!

2. Скажите это вслух

Очень важно, если вы заметите сами, когда ваш нетерпеливый ребенок проявляет настойчивость. Но еще важнее то, что это заметит ваш ребенок!

Очень скоро ваш ребенок начнет формировать собственное мнение о себе, которое будет зависеть от обратной связи, получаемой от значимых взрослых.

Если о нетерпеливости ребенка говорят:

— Саша не может сосредоточиться

— Лизе было слишком тяжело высидеть в театре

— Ты никогда не научишься этому, если будешь так быстро сдаваться!

— Ты не можешь хорошо учиться, потому что слишком ленив!,

то он запоминает эти высказывания и принимает их. Ведь это мнение неоспоримых авторитетов ребенка — взрослых!

И когда ребенок самостоятельно не проявляет особой настойчивости, такая обратная связь не заставит его стараться изо всех сил. Он примет ситуацию "такой я есть" и начнет доверять своему чувству неполноценности.

Когда вы выделяете своими словами моменты, в которых ваш ребенок проявляет настойчивость, он понимает, что может быть таким, если захочет!

— Здорово, что ты так настойчиво пытаешься заправить одеяло в пододеяльник, хотя это не так легко!

— Я уважаю в тебе то, что ты настойчиво пытаешься выиграть, хотя иногда тебе это не удается и ты расстраиваешься!

— Я заметил, что ты сегодня приложил много усилий, делая это домашнее задание!

— Слушай, я не собираюсь сегодня покупать тебе конфеты, но я должен отметить твою настойчивость!

3. Ищите настойчивость


Выявляйте настойчивость ребенка через его внутреннюю мотивацию. Мы все становимся гораздо настойчивее, когда делаем то, что нам нравится.

Узнайте, чем увлекается ваш ребенок и помогите ему реализовать себя через это.

Таким образом появляется много возможностей заметить настойчивость и сказать о ней вслух.

4. Помогите остановиться

Помогите своему ребенку понять, когда следует оставить попытки, а когда следует их продолжить.



Если у вас особенно настойчивый ребенок, то, вероятно, ему понадобится больше помощи на данном этапе. Вы можете помочь ребенку с решением, когда нужно переключиться с подготовки к контрольной на что-то интересное и приятное. В супермаркете вы можете сказать:

— Я вижу, что ты действительно хочешь шоколадку и очень настойчиво даешь мне это понять. Тем не менее я прошу тебя оставить эти попытки, потому что я уже принял решение и не изменю его

Или вы можете помочь своему ребенку перестать громко плакать из-за неудачной попытки научиться кататься на велосипеде, взяв его на колени и сказав:

— Молодец, ты был очень настойчив. Давай продолжим тренировку завтра.