



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА РАЗВИТИЕ УСИДЧИВОСТИ

Многие родители обеспокоены тем, что ребёнок невнимательный, неусидчивый, не может сосредоточиться на одном уроке, домашнее задание выполняет с "боем", постоянно вскакивает. С такими проблемами часто обращаются родители и спрашивают: "Как развивать усидчивость?"

Универсального средства, чтобы разом сделать ребенка внимательным и усидчивым нет, ведь все дети разные. Но могу дать несколько рекомендаций, которые немного помогут.

Для начала определимся, что же такое усидчивость.

Усидчивость — это качество личности, выражающееся в способности проявлять терпение, усердие, трудолюбие, старательность и настойчивость в выполнении даже нудной и долгой работы.

Мы поделимся некоторыми советами, как помочь школьнику стать более усидчивым и успешным в обучении.

Как развивать усидчивость?

❖ Порядок на столе - порядок в голове

Для начала нужно навести порядок на столе, а также в рюкзаке и в комнате в целом. Многие это игнорируют. А ведь беспорядок очень отвлекает. Особенно, если на столе лежит телефон, на который приходят сообщения, игрушки, гора учебников и тетрадей, среди которых сложно найти нужный. Как тут сосредоточиться? И как можно требовать от ребенка усидчивости, если в его рюкзаке фантики, стружка от карандаша и мятые тетрадки? Для начала нужно научить его организованности и аккуратности во всём, что касается учёбы.

❖ Развиваем внимательность

Внимательность можно развивать разными способами, есть очень интересные и увлекательные для любого возраста. С младшими школьниками используем лабиринты, поиск отличий, таблицы Шульте, запутанные линии, рисование двумя

руками, корректурные пробы. Важное условие - выполнять задания на развитие внимания нужно каждый день.

❖ **План**

Детям обычно нравится записывать маленькие заметки или делать рисунки в красивом блокнотике. Предложите зарисовать или записать всё, что им предстоит сделать по пунктам: уроки или другие дела. Как только одно дело сделано, его необходимо вычеркнуть и нарисовать яркий салют (дело сделано - чем не праздник?) Таким образом любые дела выполняются быстро, а у ребенка развиваются усердие, трудолюбие и целеустремленность.

❖ **Монотонные упражнения, развивающие усидчивость**

Это каллиграфия, пазлы, раскрашивание, мозаика, лего, даже чтение книг. Всё это требует сосредоточенности и терпения, а выполняется на протяжении длительного времени, тем самым развивая усидчивость. Активным детям, как правило, все эти игры и упражнения выполнять сложно, так как они требуют как раз усидчивости, но попробуйте найти то упражнение, которое понравится ребенку. Заставлять выполнять упражнения не стоит, это не принесёт никакой пользы. Ещё важное правило - доводить начатое дело до конца, не бросать на полпути.

❖ **Ограничиваем время**

Превратить это упражнение в игру: "Я засекаю на телефоне, например, ровно 20 минут. В течение этого времени ты делаешь математику, не отвлекаясь ни на что". Когда время не ограничивать, ребенок будет тянуть с уроками до вечера или любое другое дело будет пытаться отложить и поскорее сбежать. Первое время ребенку будет трудно сосредотачиваться в течение нескольких минут только на одном деле, но постепенно у него будет развиваться усидчивость.

Также можно выполнять задания из домашней работы наперегонки. Это ещё одна полезная игра для усидчивости. Задания "наперегонки" действительно помогают от несобранности и лени.

Данные рекомендованные советы помогут вам начать
развивать усидчивость у ребенка.

Если вы прочитали эту статью до конца - поздравляю, вы - усидчивый человек! 😊

*Подготовила:
учитель – дефектолог
Арефьева Оксана Александровна*