

## Как приучить ребенка к усидчивости



Усидчивость – это основа основ для правильного психологического взросления. Ведь что понимается под данным термином? Прежде всего, умение произвольно сосредоточиться на чем-то интересном или даже неинтересном и способность в течение определенного периода времени сохранять высокий уровень внимания.

Выработать у ребенка усидчивость будет сложнее, если вокруг него слишком много доступных игр, которые рассеивают внимание. Уберите лишние игрушки и время от времени меняйте их. Старайтесь с одной игрушкой придумывать разные варианты игры, пусть ребенок сосредоточится на ней. И не забывайте про поощрения! Хочет мультик – пожалуйста, когда выполнил задание. Сделал – отдыхай!

Обязательно предоставляйте ребенку достаточно времени для активности: если он недополучит своего в вопросах побегать, попрыгать, покричать, усидеть потом за столом ему особенно сложно – против природы, в конце концов, не пойдешь.

Трудные задачи разбивайте на несколько заданий. Давайте ребенку инструкции короткие и простые. Неусидчивым детям трудно запомнить задание, если оно содержит слишком много информации.

Чтобы развить в ребенке усидчивость, можно также играть с ним в определенные игры:

1. Собирайте вместе с малышом кубики, рисуйте или раскрашивайте раскраски, лепите из пластилина различные фигурки. Главное, чтобы ребенок доделал задание до конца, не бросал его, а затем убрал на место краски, кубики, пластилин, кисточку, вылил воду.
2. Занимаясь с ребенком, исключите приказной тон. И если вы что-то от него хотите, то пусть это будет просьба, а не приказ.
3. Отличным способом развить в дошкольнике усидчивость являются также совместное бисероплетение, аппликация, вышивание.

Ю.В. Сорокина, воспитатель