

Развиваем усидчивость.

Усидчивость – это способность концентрироваться на каком-либо объекте в течение длительного времени и терпеливо доводить работу до конца. Воспитание усидчивости невозможно без развития внимания.

8 шагов к развитию усидчивости

1. Если Вы хотите привлечь ребенка к какой-либо работе или занятию, то опишите его привлекательность, эмоционально вовлеките его в процесс.
2. Занимаясь с ребенком, выражайте свои эмоции: хвалите его за успех, радуйтесь и удивляйтесь вместе с ним.
3. Очень важной частью развития усидчивости и внимания – это речь. Пусть ребенок проговаривает задание вслух, комментирует свои мысли. Необходима помощь взрослого при построении ребенком своего плана: «Что ты будешь делать сначала? Что потом?» Инструкции должны быть понятными, несложными и доброжелательными.
4. Постарайтесь создать спокойную, тихую атмосферу для занятий с ребенком.
5. Терпеливость и усидчивость развиваются у ребенка в игре. В игре очень важно соблюдать правила.
6. Необходимо подбадривать малыша, его поддерживать. Очень важно не просто хвалить ребенка, а показывать ему, где именно он справился, что важного он сделал.
7. Будьте внимательны к тому, доводит ли Ваш ребенок дело до конца. Если он не доводит начатое до конца, то присоединитесь к нему, помогите завершить ему начатое.
8. Если у ребенка что-то не получается, то успокойте его. Напомните ему, что необходимо несколько раз попробовать сделать все, чтобы, наконец, достигнуть результата. Делайте небольшие перерывы и приступайте снова.

Очень важным для ребенка оказывается пример его родителей! Будьте сами терпеливы, доводите дело до конца и сдерживайте обещания.

Развиваем внимание.

Развивая у ребенка усидчивость, вы развиваете у него и внимание и память, способность мыслить. Таким образом, он лучше и быстрее запоминает информацию, научается ее анализировать и выделять главное. Главное – это развивать у ребенка такие качества каждый день.

6 шагов к развитию внимания

1. Установите строгий режим дня. Это поможет организовать ребенка, появится понимание неотвратимости действия. Это все сложно без возражений и корректировки распорядка дня. Однако, ребенок должен знать, что так положено.
2. Необходимо организовать в течение дня больше подвижных игр, желательно на свежем воздухе, где есть возможность для ребенка набегаться, накричаться, тем самым, он дал бы выход своей энергии. Чаще выбирайтесь за город, в парк, лес.
3. Очень важно – это контроль за употреблением сладостей. Несмотря на то, что это простые углеводы, помогающие работе мозга, их не должно быть слишком много.
4. Нужно поощрять игры, которые способствуют развитию внимания и усидчивости. Таких игр много, например, конструирование. Ребенок научается работать по образцу, приходит к пониманию того, что бы добиться результата, необходимо хорошо потрудиться, стать более терпеливым и внимательным. Например, ему могут в этом помочь головоломки, задачки со скрытым смыслом, игры с приложениями, вышивание, сюжетно-ролевые игры, конструирование.
5. Обратите внимание, в чем заинтересован ваш ребенок, что больше всего он любит, и развивайте это.
6. Необходимо ограничить просмотр телевизора и игр на компьютере в пользу более интересных и полезных занятий.

Главное – это поверить в свои силы, в то, что вы сможете создать своему ребенку все условия для развития внимания, усидчивости. Ведь именно эти процессы запускают и притормаживают психические и физиологические реакции, а уникальное образное мышление и сила воли – это результат хорошо развитого внимания.