Консультация психолога:

«Как привить ребёнку усидчивость и внимательность?»

Неумение усидеть на одном месте и пяти минут, нежелание сконцентрироваться на каком-либо важном занятии и невнимательность – всё чаще становятся проблемами, которые беспокоят родителей в их детях. Что же делать в такой ситуации, как помочь ребёнку стать внимательнее и сосредоточеннее?

Важно! Не стоит путать излишнюю активность ребёнка с гиперактивностью. Последняя – превышает норму, является признаком неуравновешенной нервной системы и в большинстве случаев требует помощи специалиста.

Эффективные советы по развитию внимательности и усидчивости.

- Создание благоприятной атмосферы.

Если ребёнок обладает рассеянным вниманием и легко отвлекается, перед тем, как он приступит к выполнению какого-либо задания, необходимо помочь ему сконцентрироваться. А именно убрать все игрушки, выключить телевизор, закрыть дверь в комнату, чтобы не допускать проникновения в неё отвлекающих посторонних звуков.

- Заинтересованность.

Если родители хотят, чтобы ребёнок занялся какой-либо деятельностью, мало просто сказать ему «Почитай книгу» или «Собери игрушки». Его нужно вовлечь это, вызвать заинтересованность. Можно придумать сказочную историю, которая пробудет желание выполнить то или иное задание. Даже банальную уборку комнаты можно превратить в интересный квест.

- Посильные требования.

Важно понимать, что дети дошкольного возраста способны концентрироваться на одной деятельности не дольше пятнадцати-двадцати минут. Нельзя требовать от ребёнка заниматься чем-либо дольше, чем он способен.

- Поощрения.

В воспитании детей и развития у них каких-либо качеств никогда не стоит перегибать палку с материальными способами мотивации. Очень важно, чтобы ребёнок осознал то, что ему необходимо быть внимательным и усидчивым ради него самого, а не ради конфет и мультиков, которые ему пообещала мама.

- Учёт индивидуальных особенностей.

Некоторые качества и черты характера ребёнка или взрослого человека зависят от типа его темперамента, возраста, генетики. Нельзя отметать эти факторы

или пытаться их изменить или как-либо повлиять. Под них необходимо подстраиваться и выдвигать требования в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка.

- Наказания.

Практически бесполезный метод в данной ситуации. Чтобы сконцентрироваться на чём-то, ребёнок должен быть спокоен и расслаблен. Естественно, ни о каком спокойствии не может идти речь, когда ребёнок делает что-то изстраха быть наказанным.

- Разнообразие вспомогательных средств.

Не стоит забывать, какой сейчас на дворе век. В интернете, магазинах можно найти самые разные и интересные задания, книги, игры, которые способствуют развитию внимания у детей.

Самое важное в формировании усидчивости и внимательности у ребёнка – систематичность занятий, а также терпение и выдержка самих родителей. Детей нужно принимать такими, какими они есть, не вешать на них ярлыков, оказывать поддержку, и всячески способствовать их развитию.

Уважаемые родители предлагаем вам в качестве примера игры для ваших детей на развитие внимания и усидчивости:

Игры на развитие усидчивости и внимания для детей дошкольного возраста 4 – 6 лет.

Забавные точки

Возьмите два одинаковых листа бумаги — для себя и ребенка. На своем листе расставьте точки в хаотичном порядке.

Попросите малыша скопировать изображение, сохраняя месторасположение точек. Сверьте образец с оригиналом. Усложняя задание, изображайте отрезки разной длины под разным наклоном. С помощью линейки отмечайте неточности в рисунке ребенка.

Посмотри и отмерь

Возьмите лист бумаги формата А4 и разрежьте его на длинные узкие полоски. Вместе с ребенком рассмотрите какой-либо предмет, длина которого не превышает размера полоски.

Предложите малышу оторвать от бумажной полосы часть, равную по длине рассмотренному предмету. Приложив ее к объекту, оцените полученный результат. Игру можно проводить в форме соревнования: побеждает тот, чей результат наиболее точен.

Определи размер

Для игры вам потребуются предметы четырехугольной формы разного размера, например книга небольшого формата, рамка для фотографий, квадратный кубик, прямоугольный кубик, открытка, брусок и т. п. Перед игрой спроецируйте контуры предметов на бумагу. Разложив объекты и их плоскостные изображения, предложите ребенку провести соревнование: каждый по очереди берет предмет и пытается с первой попытки найти его проекцию на бумаге. Правильное решение дает право второго хода. Выигрывает тот, кто разложил больше вещей по контурам.

Закрой колодец

Нарисуйте несколько кругов разного диаметра (колодцы). Предложите ребенку рассмотреть их и вырезать из бумаги крышку для каждого. Производить какие- либо измерения нельзя, размеры «крышек» определяются на глаз. Побеждает тот, чьи крышки совпали с размерами колодцев.

Выдели территорию

В течение нескольких секунд показывайте ребенку какой-либо предмет (кубик, книгу, чашку, тарелку и т. п.). Спрятав его, попросите малыша спичками или счетными палочками огородить территорию, размеры которой должны совпасть с размерами рассмотренного объекта.

Если задание является трудным для ребенка, предложите двумя спичками обозначить предполагаемую длину или ширину предмета.

Угадай фигуру

Изобразите деформированные геометрические фигуры, предложите ребенку угадать, какие фигуры спрятались за вашими рисунками. Предложите ему спрятать таким же образом другие объекты.

Скажи, не считая

Разложите перед ребенком несколько предметов. Попросите его быстро, не считая, определить их количество. Проверьте результат. В процессе игры увеличивайте и уменьшайте число объектов, заменяйте их другими. Возьмите несколько одинаковых предметов (детали конструктора, пуговицы и т. п.), предложите малышу угадать, какое их количество поместиться на определенном участке, например на узкой полосе из бумаги, на нарисованном квадрате или круге. Пересчитав предметы, проверьте верность предположения. Меняйте границы территории, ее форму, заменяйте предметы.

Налей поровну

Возьмите несколько одинаковых сосудов. Попросите ребенка налить в каждый из них равное количество воды, не пользуясь измерительными приборами. Проверьте результат с помощью мерного стакана.

Где больше?

Возьмите два сосуда одинакового объема, но отличающиеся по форме (широкий и низкий, высокий и узкий). Налейте в них одинаковое количество воды. Предложите ребенку высказать свое мнение о том, в каком соотношении находится вода в сосудах (больше, меньше, поровну). Проверьте правильность предположения, перелив воду в сосуды одинаковой формы.

Подходящий объем

Возьмите несколько пустых сосудов, отличающихся формой и объемом. Один из них заполните водой. Предложите ребенку перелить воду в другой сосуд так, чтобы она заполнила его до краев, затем, выбрать емкость, которая заполнится до половины и т. д. Попросите малыша указать предположительный объем каждого сосуда. С помощью мерного стакана проверьте верность предположений.

Определяем вес

Возьмите несколько предметов разной тяжести. Взвесьте их на весах, запишите вес каждого объекта. Предложите ребенку определять вес других предметов, взвешивая их в руке и сравнивая с массой ранее взвешенных объектов. Запишите предполагаемые результаты, проверьте их на весах.

Лепим из теста

Предложите ребенку заняться лепкой, а вместо пластилина или глины поэкспериментируйте с соленым тестом, в процессе приготовления которого малыш может принимать активное участие. Например, ему можно доверить просеивание муки через сито.

Вам понадобятся следующие ингредиенты: 1 стакан соли, 2 стакана муки, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. растительного масла. Если в получившуюся смесь добавить небольшое количество акварельных красок или гуаши, поделки получатся разноцветными. Вымесите тесто, положите на полчаса в прохладное место и приступайте к работе.

Из соленого теста можно делать как объемные, так и плоские фигурки. Последние вырезают из раскатанного теста формочками для печенья или неострым ножом.

Готовые изделия подсушите в духовке на слабом огне. Сильный нагрев может привести к деформации игрушек и их растрескиванию. После того как фигурки затвердеют, раскрасьте их красками.

Дети с большим удовольствием лепят предметы кукольной посуды, мебели. Вырезайте буквы, цифры, геометрические фигуры, и вам не придется тратить лишние деньги на приобретение дидактического материала.

Аппликация из пряжи

Вам потребуется: пряжа разного цвета, плотный лист бумаги, клей, ножницы.

На бумаге очертите контур выбранного вами объекта, например, цыпленка. Предложите ребенку выбрать пряжу нужного цвета (желтого). Намажьте нужную область и, отрезая, наклеивайте на нее небольшие части пряжи.

Зеленую пряжу можно наклеить в виде травы. Попросите малыша придумать темы для других аппликаций из пряжи (домик, дерево, цветочек и т. д.).

Три больших шага

Эту игру лучше всего проводить на улице. Выберите какой-либо объект (дерево, скамейка, большой камень), отойдите от него на небольшое расстояние, предложите ребенку на глаз определить, сколько больших (маленьких, средних) шагов необходимо сделать для того, чтобы приблизиться к предмету. Проверьте верность предположения. Усложняя задание, можно совмещать шаги разной ширины, например: «Чтобы дойти до этого дерева, следует сделать три больших шага, два средних и один маленький».

Классики

Эта довольно старая игра является эффективным упражнением для развития глазомера. В определенном порядке начертите на асфальте большие квадраты, пронумеруйте их.

Участники игры бросают небольшой плоский камень в «классы», начиная с квадрата под номером один. Сила броска соизмеряется так, чтобы камень не упал за пределы очерченных границ. Тот, кто не попал в нужный «класс», уступает место другому игроку.

Мини-боулинг

Для игры вам потребуются кегли и несколько мячей разных размеров, сделанных из разных материалов (резиновый, пластмассовый, тряпичный и т. п.). Расставив кегли в ряд, предложите ребенку сбивать кеглю, стоящую в определенном месте, например, в центре, используя разные мячи. Выясните, какой из мячей является самым «точным».

Педагог – психолог детского сада «Рябинка»:
Местиховская Юлия Николаевна

Эл.почта:mestihovsckaya@yandex.ru