



Развиваем усидчивость у ребенка

Начнём с того, что внимание и усидчивость напрямую связаны со зрелостью нервной системы и мозга... Поэтому, когда у ребёнка есть с этим трудности, и ничего не помогает, я бы сначала посоветовала обратиться к неврологу, чтобы убедиться, что нет проблем. Здесь в первую очередь думаем о благополучии ребёнка, вовремя начать лечение и терапию - помочь ребёнку решить проблему. Невролог сказал, что все хорошо - тогда проверяем, все ли условия, для развития мозга мы создаём ребёнку:

Безопасность

Это первая и базовая потребность. Когда в семье проблемы, что-то тревожит малыша, то он не сможет развиваться. Помните про стратегии «Бей, беги или замри».

Тайная опора

В книге "Тайная опора" психолога Л. Петрановской об этом написано подробно. Если у ребёнка есть уверенность в том, что его любят и понимают, принимают таким, какой есть, тогда развитие происходит быстрее.

Общение

Именно через разговоры с родителями дети в первое время узнают все, что нужно знать. Когда ребёнок говорит - слышит свои слова, переосмысливает их, анализирует реакцию взрослых, это развивает мозг.

Свободная игра

Полезно ребёнку и быть занятым любимой игрой, придумывать сюжеты и развязки, привлекать в игру все, что нужно. С поддержкой родителей и без осуждений он имеет право на свой «мир игр».

Выполнили все условия, а когда же будет результат? Не так скоро, ребёнок ведь не робот. Всему свое время. Хотите быстрее развить усидчивость, тогда начните с этих рекомендаций (для детей всех возрастов):

1. Режим дня

Очень важный базовый пункт. Особенно для детей, которым трудно сосредоточить внимание.

А) Сон. Минимум 8-10 часов. А значит, спать нужно ложиться в 21-22.

Б) Питание. Обязательно завтрак, обед, ужин. Больше овощей, фруктов, мяса, круп.

В) Прогулки. Желательно 2 часа в день проводить на свежем воздухе.

От этих пунктов напрямую зависит, в каком настроении будет ребёнок и как долго сможет быть сосредоточен.

2. Поручения по дому

Помогают практиковать усидчивость. Только это не должно быть наказанием, отвлекать от учёбы. Лучше, когда без упреков, сначала через игру, потом с помощью беседы, поручать ребёнку то, что ему более-менее интересно. Дети, как правило, любят выносить мусор, раскладывать на полках книги, пылесосить, мыть посуду.

3. Игры

Настольные, логические, головоломки. Всё, что требует сосредоточения. Играйте вместе, начинайте с простых игр.

4. Эмоциональное воспитание

Научите ребёнка понимать, что он чувствует, говорить об этом и реагировать правильно. Тогда он поймёт, что не может сидеть на уроке, потому что ему скучно, или когда злится, и подумает, как может справиться с этими эмоциями.

5. Физическая активность

Детям, как и взрослым, для нормальной работы мозга нужна активность тела. Все взаимосвязано. Если ребёнок мало двигался, а его просят сидеть и учиться, конечно, он не захочет. А вот когда набегается, устанет, можно и спокойно посидеть с уроками.

6. Творчество

Рисование, лепка, пение, танцы - доказано, что все это может помочь развить мозг и справиться со стрессом.

Это общие рекомендации, выполняя которые, вы обязательно увидите результат. Главное - делать это вместе с ребёнком по обоюдному желанию.



С уважением, учитель - дефектолог Кричко И.В.