

Консультация «Как формировать у ребенка усидчивость и внимание»

Ребёнку 4-6 лет нелегко быть **внимательным и усидчивым**. Это обусловлено возрастными особенностями. Ребёнок не рождается **внимательным и усидчивым**, эти качества необходимо в нём развивать с самого раннего детства. Ему не всегда удастся дослушать сказку до конца, в течение десяти-пятнадцати минут заниматься каким-то одним делом, тем более, если появляются отвлекающие факторы, на которые сразу же переключается **внимание ребёнка**. **Внимание и усидчивость** тесно связаны друг с другом. Если ребёнок **внимательный**, то он может кропотливо заниматься одним делом. Если ребёнок **усидчивый**, то его **внимание** всегда будет собрано и не станет рассеиваться на посторонние вещи.

Что такое **внимание**?

Внимание является психологической характеристикой, когда человек может выбирать нужную для себя информацию, при этом отсеивая всё лишнее. То есть с помощью **внимания** происходит своего рода фильтрация информации. Если человек **невнимателен** и постоянно отвлекается, то в его мозг поступает множество ненужных сигналов внешнего мира, что может привести к перегрузке мозга со всеми вытекающими отсюда последствиями. Относительно детей дошкольного возраста можно сказать, что они могут сосредотачивать **внимание** только на интересных для них вещах, играх, предметах. Если ребёнку интересно, то он дослушает сказку до конца, будет долго играть в одну и ту же игру, но если на горизонте появится что-то более интересное, то его **внимание** сразу же переключается. Например, ребёнок с интересом слушает рассказ мамы, открыв рот, но вот в комнату вбежит старший брат и начнет играть в машинки – всё, рассказ мамы потерял для него всякий интерес, и он уже присоединяется к брату, чтобы поиграть вместе.

Каким бывает **внимание**?

В психологии выделяют три вида **внимания**.

1. Непроизвольное **внимание** появляется с самого рождения ребёнка, когда он реагирует на какой-то внешний раздражитель: голос мамы, свет, резкий звук и так далее.

2. Произвольное **внимание** определяется тем, что человек проявляет усилие, чтобы на чём-то сосредоточиться, прикладывает своё волевое усилие. Так как у детей-дошкольников волевой механизм развит ещё очень плохо, это и становится причиной рассеянности **внимания**. Ребёнок ещё не умеет организовать себя, чтобы не отвлекаться на другие предметы. Произвольное **внимание** играет большую роль в обучении, которое будет успешным, если школьник сможет усилием воли концентрироваться на рассказе педагога и определённой деятельности. Такой вид **внимания** обязательно необходимо тренировать и развивать.

3. Постпроизвольное **внимание** предполагает не усилие воли, а интерес. Так, например, хороший педагог и **воспитатель** всегда пытается вызвать у детей именно постпроизвольное **внимание**, это не утомляет детей во время занятий, они хорошо **воспринимают** и усваивают учебный материал. Но для этого взрослому приходится немало постараться, чтобы придумать что-то такое, что бы могло вызвать большой интерес у ребёнка. Дошкольник может долгое время слушать сказку, если она для него очень интересна, ребёнок замирает, он ловит каждое слово – это и есть постпроизвольное **внимание**.

Качества **внимания**

Выделяют несколько качеств **внимания**: • Ёмкость - означает количество объектов, которые человек может охватить одновременно; • Скорость переключения – показывает, насколько быстро человек может переключить своё **внимание** с одной вещи на другую; • Устойчивость – предполагает способность необходимое время концентрировать своё **внимание на одном предмете**. • Избирательность – означает способность отсеивать лишнее и **воспринимать лишь необходимое**; • Распределение – это способность одновременно выполнять несколько дел; • Произвольность представляет собой сосредоточение **внимания**, когда это требуется, прикладывая для этого усилие воли.

Все эти три качества необходимо **воспитывать** в ребёнке с самого раннего детства. Если какое-то из этих качеств не развито или развито плохо, то это приводит к проблемам в обучении и другим трудностям. Так, при маленькой ёмкости **внимания** ребёнок не сможет концентрироваться на нескольких предметах, удерживая их в уме. При неустойчивости **внимания** ребёнок постоянно отвлекается. При плохой избирательности **внимания** ребёнку не удаётся сосредоточиться на том, что требует выполнение поставленной цели.

Психологический аспект **внимательности и рассеянности**

У **внимательных и усидчивых** детей отмечаются успехи в учёбе, их развитие на ступень выше своих рассеянных сверстников. Почему одни дети **усидчивые**, наблюдательные и умеют сосредотачиваться, а другие постоянно пребывают в рассеянности? На это вопрос помогает ответить психологическая точка зрения на данную проблему.

1) Каждый ребёнок индивидуален, он рождается с определёнными природными задатками и способностями. Одни дети более активны, другие – пассивны, одни – молчаливы, другие – болтливы. Это обусловлено во многом нервной системой ребёнка. Поэтому если малыш рождён рассеянным и **неусидчивым**, то его нельзя в

этом упрекать, а стараться помочь развить эти качества. Но при этом стоит помнить, что у каждого ребёнка существует верхний предел своих возможностей, и требовать от него чего-то большего будет просто бесполезно.

2) Значительное влияние на **внимательность** оказывает ещё и интеллектуальная активность, которая является врождённой. Чем ребёнок **внимательнее**, тем он и любознательнее. Но низкий уровень интеллектуальной активности ребёнка можно повысить, а помочь в этом могут грамотные педагоги, **воспитатели и**, конечно же, **родители**.

3) Парадокс, но иногда рассеянность совсем не означает **невнимательность**, а наоборот – высокую концентрацию **внимания** на каком-то одном деле, предмете. То есть ребёнок с головой погружается в занятие, не замечая ничего вокруг, при этом выглядя рассеянным. И это уже является крайностью, которая не может положительно влиять на становление личности и развитие ребёнка. В современном мире достаточно много детей *«страдают»* таким **вниманием**, например, когда ребёнок отрывается от реального мира и погружается в мир виртуальных компьютерных игр, не замечая никого и ничего вокруг.

4) На уровень **внимательности** ребёнка влияет стиль **воспитания**. Некоторые **родители** в самых благородных целях чрезмерно опекают своего малыша, такая гиперопека подавляет детскую инициативность и волю, поэтому произвольного **внимания** от таких детей добиться весьма проблематично. При свободном стиле **воспитания**, когда ребёнок предоставлен сам себе и над ним нет контроля со стороны взрослых, организовать **внимание** также очень непросто. Поэтому некоторые **родители** слышат от педагогов и **воспитателей**, что их ребёнок способный, но **невнимательный**.

5) Рассеянность **внимания** может быть обусловлена физиологическими факторами: заболеваниями, инфекциями, недостатком витаминов, неполноценным сном, неправильным режимом дня и т. п. Полезные игры и упражнения на развитие **внимательности**.

Вместо шляпы на ходу он надел сковороду, Вместо валенок перчатки натянул себе на пятки. Вот такой рассеянный с улицы Бассейной!

Если это стихотворение С. Маршака подходит для вашего ребёнка, то необходимо как можно раньше принимать меры и развивать у него **внимание, усидчивость и наблюдательность**. Следует начинать уже с раннего дошкольного возраста, когда рассеянность ещё не стала полноценной характеристикой личности. В противном случае **невнимательному** ребёнку будет трудно даваться учёба в школе, он будет совершать много ошибок по **невнимательности**. Если вы не желаете ребёнку такой участи, то всё в ваших руках. Ниже приведены самые простые игры и упражнения, которые помогут вам в развитии **внимательности у** **вашего ребёнка**.

• *«Найди отличия»* - дети очень любят это задание. Ребёнку предлагается рассмотреть две картинки и найти в них отличия. Для дошкольника достаточно будет обнаружить в картинках 5 отличий.

• «*Найди одинаковые фигуры*» - это задание дети также выполняют с большим интересом. Ребёнку предлагается карточка, на которой изображено несколько фигур, среди которых две – одинаковые. Он должен **внимательно** рассмотреть фигуры и найти схожие.

• «*Ошибки художника*» - это задание очень весёлое и забавное, поэтому нравится всем детям без исключения. Ребёнку предлагается рассмотреть картинку, на которой имеются ошибки. Ему нужно будет их найти. Например, на картинке нарисован пейзаж с цветами, которые растут наоборот, на дереве вместо листьев – грибочки и так далее.

• «*Три движения*» - подвижная и весёлая игра. Ведущий показывает первое движение – руки вверх, второе движение – присесть, третье – движение – похлопать в ладоши. Далее взрослый говорит лишь номер движения, а ребёнок должен его показать. Игру можно усложнить, если запутывать ребёнка – говорить номер движения, а в это время самому показывать совсем другое.

• «Что изменилось?» – игра развивает не только **внимание**, но ещё и память. На стол выкладывается десять предметов, ребёнок их запоминает в течение одной-двух минут, после чего отворачивается, а взрослый один предмет убирает. Ребёнок должен назвать, что пропало. Другой вариант игры – предметы меняются местами. Предметы можно заменить картинками.

Это далеко не все упражнения, которые можно выполнять дома. Стоит подчеркнуть, что развить **внимание**, выполнив одно задание или поиграв в одну игру, невозможно. Для этого требуется систематическая работа с ребёнком. При этом важно учитывать, что у детей дошкольного возраста развитие происходит через игру, а не через скучные и утомительные занятия и выполнение однообразных упражнений. Продолжительность таких игр зависит от ситуации. Как правило, это 20 – 30 минут. Если вы замечаете, что ребёнок утомился раньше, то настаивать на продолжении не стоит. Если вы видите, что ребёнок спустя это время активно играет или выполняет задание, то лучше его не прерывать.

Что такое **усидчивость** и каковы **причины неусидчивости**?

Усидчивость неразрывно связана с **вниманием** и представляет собой способность саморегуляции и самоконтроля. **Усидчивость** не является врождённым качеством, она формируется в течение жизни. **Усидчивый** ребёнок обладает хорошим **вниманием**, он всегда выполняет начатое дело до конца и не бросает

его на полпути. **Неусидчивость** ребёнка до трёх лет – это вполне нормально, потому что в этот период движение для него играет большую роль. **Неусидчивость** характерна для дошкольного возраста, но есть дети, у которых **неусидчивость** можно назвать хронической.

Каковы её причины?

Во-первых, это потеря интереса к предмету, игре. Например, ребёнок собирал **конструктор**, ему надоело, он бросил это дело и начал играть в

машинки. Если ребёнок полностью потерял интерес к игре, то как бы вы его не уговаривали, он не будет играть в неё дальше.

Во-вторых, это неврологические заболевания. Если ваш ребёнок словно вечный двигатель, то это не всегда хорошо. Возможно, что причина такой хронической **неусидчивости** кроется в заболевании. Особенно стоит насторожиться, если ребёнок плохо спит, ни на минуту не может успокоиться и спокойно посидеть на диване, посмотреть мультфильм, если он постоянно что-то крутит, вертит, куда-то лезет, бежит. В таком случае не стоит откладывать визит к психологу и невропатологу, потому что такая **неусидчивость** нуждается в лечении и коррекции. По крайней мере, специалисты дадут точный ответ, что является причиной **неусидчивости** – заболевание или особенность темперамента ребёнка.

В-третьих, **неусидчивость** может быть вызвана неуверенностью в себе. Например, ребёнок однажды неудачно выполнил какое-то дело, и чтобы в дальнейшем вновь с ним не сталкиваться, он будет убегать от него, заранее предполагая, что у него опять ничего не получится. Такой страх неудачи может появиться вследствие недостаточной похвалы и поддержки со стороны **родителей**.

Развиваем **усидчивость**

Если вы регулярно, а не время от времени, развиваете в ребёнке **усидчивость**, то одновременно с ней развивается память, **внимание** и интеллектуальные способности. Ребёнок начинает лучше запоминать, учиться анализировать, выделять главное. Развивать в ребёнке **усидчивость не так уж и сложно**, главное – делать это постоянно, учитывая при этом, что для дошкольника ведущим видом деятельности является игра. Дальнейшие рекомендации вам в этом помогут.

- Играйте вместе с ребёнком, покажите ему, как нужно выполнять то или иное задание. Совместная деятельность объединяет семью и пробуждает в ребёнке интерес.
- Не забывайте, что подбирая игры и упражнения, важно учитывать, чтобы они соответствовали возрасту и особенностям ребёнка. Например, некоторые дети кубики собирают очень медленно, детально изучая каждый кубик, а другие дети могут выполнять это задание в быстром темпе. Главное, чтобы ребёнок доделал задание до конца, а не бросил его, а после этого убрал всё на место: сложил в коробочку пластилин, кубики, убрал краски, прополоскал кисточку, вылил воду и т. п.
- Занимаясь с ребёнком, исключите приказной тон. Если вы что-то хотите от ребёнка, то пусть это будет не приказ, а просьба.
- Обилие игрушек – не самое лучшее для развития ребёнка. Его **внимание** от такого разнообразия будет только хуже. Пусть игрушек будет меньше, но зато они будут представлять ценность для ребёнка, иметь развивающий характер, а не только развлекательный. Если вы всё-таки не можете не баловать своего ребёнка игрушками, то выберите две-три игрушки, а остальные уберите, постепенно их меняя.
- Отличным способом развить в ребёнке **усидчивость** являются лепка, рисование, бисероплетение, аппликация и другие виды деятельности, которые требуют концентрации **внимания**.

Заключение

К концу дошкольного возраста ребёнок уже может в некоторой степени управлять своим **вниманием**, которое постепенно начинает приобретать характер произвольности. Это является одной из составляющих готовности ребёнка к обучению в школе. Станьте для своего ребёнка старшим другом, наставником, чаще играйте с ним в полезные, развивающие игры, и тогда он с вашей помощью превратится из маленького несмышлёныша в любознательного, **внимательного и усидчивого ученика**.