

КАК УСИДЕТЬ НА МЕСТЕ

Если не придавать значения неспособности ребенка концентрироваться и доводить начатое дело до конца, если списывать гиперактивность и желание заниматься одновременно всем и сразу на врожденный темперамент, то первый тревожный сигнал может прозвучать от воспитателя детского сада или учителя начальной школы: "Миша и пяти минут не сидит месте. Встает и гуляет по классу во время урока, крутится-вертится, отвлекает других ребят, что-то выкрикивает..."

Стремительный век диктует свои особенности и проблемы: калейдоскоп событий и впечатлений, которые ребенок не успевает осмысливать, рождает клиповое мышление. Поток информации из телевизора, планшетов и игровых приставок в недозированном виде поступает к детям, и они фильтруют этот поток, как могут. В такой ситуации важно помнить о том, что уже в первом классе детям придется слушать и запоминать урок, выполнять задания учителя и выдерживать, хотя и с перерывами на физминутки, положенные 35-40 минут. Не секрет, что каждому родителю хочется как можно дольше длить беззаботное детство, поэтому многие полагаются на авось: придет время, и школа научит сидеть на месте. Однако в рекомендациях будущим первоклассникам педагоги советуют еще до школы ежедневно уделять время занятиям, направленным на развитие усидчивости.

Для таких игр и занятий лучше выбрать момент дня, когда ребенок менее склонен к активным играм и готов сосредоточиться. Убрать внешние раздражители: работающий телевизор или открытый экран ноутбука. Устанавливая временную планку первых «уроков», нужно ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка. Обладатели спокойного характера могут заниматься одним делом полчаса или даже дольше. Если же ваш дошкольник способен концентрироваться на заданной теме всего 10 минут, постарайтесь извлечь пользу и из 10 минут.

Что можно делать в это время:

- читать;
- рисовать, лепить, делать аппликации;
- собирать пазлы;
- играть в настольные игры;
- решать головоломки;
- собирать конструктор.

При этом важно доводить начатое до конца. Чтобы ребенку был ясен горизонт предлагаемого занятия, скажите: "Давай прочитаем две истории, а потом пойдем ужинать" или "Предлагаю пораскрашивать, пока вода набирается в ванну". После того, как ребенок порисует, попросите вылить воду из стакана, помыть кисточки и убрать альбом, чтобы дело было полностью завершенным.

Избегайте мультизадачности. Детское внимание легко рассеивается, если предложить большой объем заданий или несколько занятий сразу. Затеяв большое дело, разбейте его на несколько маленьких и озвучьте ребенку план. Решили слепить алфавит: давай утром вылепим пять букв, вечером – еще пять, а оставшиеся буквы перенесем на следующий день. Можно даже нарисовать этот план и придерживаться его, вычеркивая выполненные пункты один за другим.

Играйте вместе. Недостаточно выдать малышу коробку с пластилином и отпустить его в творческое плавание. Именно родители демонстрируют, как приложить усилия и довести начатое до конца. В связи с этим важно хранить детские поделки: ребенку хочется знать, что результат его труда ценят, а главное – этот результат виден и осязаем.

Проще всего детям удастся сосредоточиться на делах, которых им посильны и интересны. Вспомните, о чем, кроме мультфильмов, вас чаще всего просят: "Ну, пожалуйста, еще пять минут!" – настольная игра-бродилка, ловля рыбок магнитной удочкой, вышивание? Ребенок может избегать клея и ножниц, потому что у него пока не получается аккуратно вырезать самому, или он может не испытывать тяги к изучению букв. Если время до школы есть, отложите азбуку и займитесь чем-то, что у малыша получается лучше: возможно, он любит конструкторы или заинтересованно смотрит на шахматы. Но время от времени предлагайте другие занятия, способствующие усидчивости. Если в поле зрения не будет слишком много отвлекающих факторов: компьютера или множества разбросанных игрушек, ребенок вполне может согласиться почитать вместе с вами или собрать мозаику. Терпеливости требуют и многие повседневные занятия: от приготовления еды до посадки растений, сбора урожая и даже рыбалки. По возможности приобщайте детей к делам, требующим вовлечения в процесс, пошаговых действий и сосредоточенности. Пользуйтесь тем, что вызывает интерес. Мальчик увлечен транспортом? Предложите слепить модель любимой машинки или нарисуйте контур темным цветом и попросите раскрасить машину, а потом вставьте рисунок в рамку. Девочке нравится бижутерия? Время купить набор для создания бус и сделать свое неповторимое украшение. Отмечайте успехи, подбадривайте детей, чтобы не сдавались, если что-то не получается сразу. Предложите свою помощь, подскажите, как сделать другим способом. Будьте аккуратны с критикой: родительское самообладание и терпение играют важную роль. А похвалу лучше не сдерживать и обязательно делать акцент на том, что еще неделю назад малыш выходил фломастером за контур, а теперь может провести ровную линию по пунктиру, или как это здорово, когда он так старался складывать слоги и вот теперь может прочесть название любой вывески. Детям важно быть уверенными в том, что у них все получится, а что как не родительская похвала может вдохновить лучше всего.

Лена Чарлин

(Источник: <http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/323431/>)