

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД № 3 г. ПРУЖАНЫ»

Круглый стол для родителей.

Как научить ребенка усидчивости и  
внимательности.

12.12.2024г

Внимание детей непостоянно и изменчиво: секунду назад они рисовали, а сейчас играют или бегают. Это абсолютно нормально, ведь время концентрации в детском возрасте довольно коротко – до 7 лет дети способны сосредоточиться на определенном занятии в среднем не более 15 минут. Задумывается: как развить внимание у ребенка? Усидчивость и внимательность связаны со зрелостью нервной системы и головного мозга.

#### УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА

1. Безопасность. Это самая важная составляющая развития ребенка. Иначе мозг любого человека, и ребенка в том числе, действует по одной из схем: «бей, беги, замри». Только в безопасной среде мы способны развиваться.

2. Привязанность. Крепкие, теплые, доверительные отношения позволяют ребенку развиваться.

3. Общение. Давно известно, что разговоры полезны для детей. Важно, чтобы разговоры были с паузами, а не в формате 24/7.

4. Свободная игра. Она позволяет развиваться воображению, мышлению, учит социальному взаимодействию и служит основой для успешной учебы.

#### КАК ПОВЫСИТЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И НАУЧИТЬ УСИДЧИВОСТИ?

Научить ребенка быть усидчивым и внимательным можно дома в теплых, доверительных отношениях со значимыми взрослыми. Если вы были с ребенком у невролога, и он вам сказал, что все хорошо, что развитие нервной системы соответствует возрасту, то помочь своему ребенку можно так:

1. РЕЖИМ ДНЯ Ребенку необходимо спать восемь – десять часов в сутки. Желательно за два часа до сна не использовать гаджеты (телефоны, планшеты, компьютеры) и не смотреть телевизор. На свежем воздухе полезно проводить минимум два часа в день (в любую погоду). А питание включает завтрак, обед, ужин. Рекомендации звучат просто, но, чтобы организовать весь этот процесс, требуется воля родителей.

2. ПРАКТИКИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ Повседневные дела (уборка, мытье посуды, приготовление еды, стирка) могут стать прекрасным тренажером для повышения внимательности не только у школьников, но и у малышей. Уже двухлетний ребенок может подметать пол, протирать пыль, складывать снятую одежду на стульчик, помогать развешивать постиранное белье, подавая мелкие вещи, складывать разобранное белье в стиральную машину. Все эти дела требуют

сосредоточения и внимательности. Постепенное научение, включение в повседневную жизнь семьи сделают процесс развития усидчивости безболезненным

3. ИГРА Она на долгое время останется любимым времяпровождением. В свободной, ролевой игре ребенок может справиться со стрессом, найти ответы на важные для себя вопросы и просто отдохнуть. Карточные или настольные игры требуют концентрации, умения следовать правилам, и они часто направлены на развитие внимательности.

4. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ Волнение, тревога, стресс часто сопровождают нашу жизнь и являются еще одной причиной неусидчивости ребенка. Очень важно, чтобы ребенок научился: справляться со стрессом; чувствовать свое тело; понимать свои эмоции: испуг, радость, злость, огорчение, удивление, гордость, волнение, восторг. Выработать у ребенка внимательность и усидчивость поможет следующее упражнение. Требуется навык его выполнения, и здорово, если вы с ребенком дома это попрактикуете.

УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1» Назови 5 предметов, которые ты видишь перед собой. Назови 4 предмета, которые ты можешь потрогать. Назови 3 предмета, которые ты можешь услышать. Назови 2 предмета, запах которых ты можешь почувствовать. Назови 1 предмет, который ты можешь попробовать на вкус.

УПРАЖНЕНИЕ «УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» Что делать с неусидчивым ребенком? Это упражнение поможет научить усидчивости. Нужно занять удобную позу (и ребенок должен понимать, как ему удобно) и закрыть глаза. Медленно дышать на счет 10.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ Парадоксально, но в раннем возрасте очень многие родители помнят, что физическое развитие связано с развитием нервной системы. К школе обычно внимание смещается на интеллектуальную сферу. Но движение продолжает быть очень значимым! Важно, чтобы ребенок бегал, прыгал, играл в мяч. Как повысить внимательность у школьника? К специальному развитию внимания у школьников можно отнести два метода, которые в некотором роде близки: они про важность связи между телом и мозгом. Методы эти разработаны для помощи детям, имеющим трудности в усвоении школьной программы. Простые физические упражнения помогут сформировать связи между правым и левым полушарием. А это позволит повысить внимательность у школьника. Вот несколько упражнений, которые можно практиковать вместе с ребенком.

. «ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ» Необходим лист бумаги, два маркера. Ребенок смотрит на ведущую руку и рисует округлые формы. Рисовать можно сначала один рисунок. Освоив же его, можно рисовать два рисунка одновременно.

«ДУМАЮЩАЯ ШЛЯПА» Трем ладошки до тепла, образуем «теплый шар», надеваем его на голову и начинаем делать массаж ушей к низу.

«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» Правой рукой рисуем восьмерку: вверх – рисуем наружу, вниз – рисуем внутрь. Начать осваивать упражнение можно вместе, взяв руку ребенка в свою. Или нарисовать восьмерки на листе бумаги и попросить ребенка обводить их.левой рукой рисуем восьмерку: вверх – рисуем наружу, вниз – рисуем внутрь.

6. ТВОРЧЕСТВО Любое творчество полезно! Рукоделие, рисование, музыка – что угодно. Сейчас есть исследования, доказывающие полезность творчества для развития нервной системы, мозга. Творчество помогает справляться со стрессом и переживать травматичный опыт. Если вы были с ребенком у невролога, и он отметил некоторые нюансы созревания нервной системы, то помочь ребенку стать более внимательным и усидчивым можно теми же самыми способами, но в сотрудничестве с неврологом и нейропсихологом.

Литература:

- 1.Бородич А.М. Методика развития речи детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2004. - 255 с.
2. Фесюкова, Л. Б. Искусство быть родителями / Л. Б. Фесюкова. –М.: АСТХарьков: Фолио, 2003. – 397 с.

\_\_\_\_\_ Учитель-дефектолог: С.И.Козлович