**Консультация учителя дефектолога для родителей**

**«Как научить ребёнка усидчивости и внимательности»**

**Усидчивость** - это способность человека сосредотачиваться на каком-либо деле в течение нужного времени. Человек не рождается усидчивым, это качество развивается в нем в процессе взросления.

Усидчивость и старание, внимательность ребёнка – залог его успехов в школе и дальнейшей жизни. Но для того, чтобы ребёнок обладал этими качествами, необходимо развивать их с рождения. Способность человека контролировать своё поведение, длительно выполнять работу, порой даже трудную и неинтересную, закладывается в раннем детстве и развивается постепенно.

Формировать усидчивость, доводить до конечного результата начатое, быть внимательным – это первейшая задача родителей в дошкольный период. Малышу очень трудно сосредоточиться долго на чём-то одном, его внимание неустойчиво, но это и необходимо для быстрого, всестороннего познания мира. Поэтому, чтобы привлечь его внимание и подольше удержать его, задания должны быть яркими и интересными, все занятия проводятся в игровой занимательной форме. Можно сшить ребёнку карнавальные костюмы и попробовать вместе сыграть какой-нибудь спектакль. Родители, являющиеся для ребёнка непререкаемым авторитетом, должны сами соответствовать тем требованиям, которые они предъявляют своему малышу: выполнять свои обещания, не совершать опрометчивых поступков, соблюдать последовательность действий. Тогда и ребёнок, подражая родителям, с лёгкостью приобретёт эти навыки без особых усилий со стороны мамы и папы. Очень важно соблюдать режим дня, это дисциплинирует ребёнка, ведь он прекрасно знает, когда пора кушать, ложиться спать. Малыш не будет тратить энергию на ненужные капризы, вместе с тем привыкает к выполнению правил, что тоже способствует самоконтролю ребёнка. Во время игры детей с родителями необходимо стараться соблюдать последовательность действий совместной игры, которые не успевают надоесть малышу. Они должны быть интересными для него, увлекая в мир игры, и тогда ребёнок перестанет отвлекаться и полностью погрузится во взаимодействие с вами. Конечный результат в занятиях и играх должен присутствовать всегда. Похвалите малыша, вдохновите его на дальнейшие подвиги, пробудите желание услышать похвалу ещё раз и закончить начатое. В момент игры необходимо убрать все возможные раздражители: включенный телевизор, другие игрушки. Вообще-то, у ребёнка не должно лежать на виду очень много игрушек, это рассеивает его внимание. Ему хочется поиграть во всё, а в результате игры не получается. Лучше оставить несколько любимых игрушек, а когда ему надоест с ними играть, заменить на другие. Выбирая занятия и игры для своего малыша, лучше основываться на его увлечениях, так как интерес – главная составляющая усидчивости в нежном возрасте. Хороший поводдисциплинировать ребёнка – уборка после игры. Замечательно, если малыш захочет помочь в уборке или приготовлении пищи маме. Пусть потом придётся всё переделывать, зато ребёнок сделает всё с удовольствием, получит похвалу и приучится помогать родителям. Для развития усидчивости и внимательности в школе используйте виды деятельности, способствующие этому: рисование, лепка, аппликация, вырезание, пазлы, настольные игры, конструкторы. Играйте с ребёнком, направляйте его, пробуждайте интерес, тогда малыш легче адаптируется к школе, а обязательность и усидчивость станут для него не поводом для упрёков, а естественным процессом.

**Как выработать усидчивость?**

**Ставьте перед ним только такие задания, которые он наверняка сможет выполнить**. При необходимости помогите ребенку довести дело до конца. Предлагайте ему сегодня чуть больше, чем вчера, и никогда больше не делайте вместо ребенка то, что он сегодня смог сделать сам. Вчера малыш надевал носок в течение двадцати минут — он потел, пыхтел, краснел, но справился. Вот еще одна маленькая победа! "Я сделал то, что не мог!" Завтра и послезавтра настройте себя на это время, не торопите его, помогайте ему не руками, а личным участием. Видя вашу гордость за него, он будет превозмогать свои возможности, лишь бы снова доставить вам удовольствие и убедиться: "Я снова смог".

Вместо того чтобы говорить "ты должен" и "надо", **постарайтесь показать ему хорошие стороны терпеливости и упорства**. Дети живут в мире удовольствия, давайте покажем им, что проявление настойчивости приносит удовольствие. Подчеркнем положительные стороны терпеливости со всеми преимуществами, которые оно может дать. Например, учиться плавать трудно, но как здорово, когда ты этому научишься! Тебе уже не понадобится ни надувной круг, ни другие "детские" аксессуары. Дети часто испытывают трудности, и соблазн остановиться очень велик. Нужно объяснить ребенку, что если он прекращает какое-то дело и начинает другое, то со временем ему все равно придется проходить через те же самые этапы.

**Когда даете малышу задание, старайтесь ставить предел**, чтобы ребенок знал, какой объем работы он должен выполнить, прежде чем пойти гулять или через какое время он сможет переключиться на другое занятие. "Мы будем заниматься, пока стрелочка на часах не будет на этой цифре" или "Будем рисовать палочки до конца этой строчки".

**Учите ребенка доводить дело до конца**: если кроха начал рисовать, а через пять минут бросил карандаш и побежал дальше, верните непоседу назад, пусть все сложит, поставит на место и тогда берется за другое дело. Если у малыша что-то не получается, он сердится, поощряйте малыша не сдаваться, продолжать начатое: "Подожди, не бросай, давай я помогу тебе, давай хотя бы попробуем", не надо говорить ребенку: "Ну, поиграй тогда во что-нибудь другое".

Непросто быть спокойным и ободряющим родителем. Это требует большого самообладания. Родители, нетерпеливые в обучении своего ребенка, склонные критиковать его за любую неудачу, в итоге могут разрушить самое важное в успешном обучении малыша — уверенность в своих силах и самоуважение.

Постоянная цензура ранит чувства ребенка и может породить страх перед попыткой, подавить интерес и уверенность в успехе. А ребенок, не уверенный в своем успехе и своих силах, никогда не будет настойчивым и усердным при выполнении поставленной задачи. В этом то, собственно, и весь секрет: важно формировать в малыше уверенность в своих силах, а также понимание того, что делать ошибки естественно. Неудача — это первый шаг к успеху.

**Побуждайте малыша ставить перед собой цели, смотреть, чего он достиг за какой-то период времени**. Отмечайте его заслуги, хвалите за усилия: "Молодец, ты сделал это аккуратно", "Ничего, чуть позже мы одолеем эту башню! Ты прилагал большие старания, молодец. Давай отдохнем и попробуем еще раз". Во время занятий с робким, неуверенным, неуспешным малышом будьте очень сдержанны и терпеливы. Полезно указывать на прохождение промежуточных этапов. Например, если ребенок учится читать, ему трудно, но все равно получается, надо сказать: "Вот видишь, сейчас ты знаешь буквы и можешь читать по слогам, а раньше у тебя не получалось". То есть за усилием должно следовать поощрение, эмоциональное подкрепление.