

## Рекомендации для родителей неусидчивого и невнимательного ребенка



«Ваш ребенок крутится, вертится, всем мешает! Да сделайте уже что-нибудь!»

Что вызывает эта фраза у родителей? Панику, страх, ужас, стыд за ребенка.

Вам кажется, что с ним что-то не так, что он не соответствует каким-то требованиям. И вы хотите все быстро-быстро исправить. Задумываетесь: 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?**

**Режим дня.** Да, это основа всего. Когда говорят про режим дня, то имеют в виду сон, питание и прогулки. Поведение и настроение ребенка зависит от того, выспался ли он, сыт ли, достаточно ли времени провел на свежем воздухе, хватает ли ему физической активности. Рекомендации обычно просты. 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.

**Практика повседневной жизни.** Повседневные дела (уборка, мытье посуды, приготовление еды, стирка) могут стать прекрасным тренажером для повышения внимательности у малышей. Уже двухлетний ребенок может подметать пол, протирать пыль, складывать снятую одежду на стульчик, помогать развешивать постиранное белье, подавая мелкие вещи, складывать разобранные белье в стиральную машину. Все эти дела требуют сосредоточения и внимательности. Постепенное научение, включение в повседневную жизнь семьи сделают процесс развития усидчивости безболезненным.

**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.



**Физическая активность.** Парадоксально, но в раннем возрасте очень многие родители помнят, что физическое развитие связано с развитием нервной системы. Важно, чтобы ребенок бегал, прыгал, играл в мяч.

**Творчество.** Любое творчество полезно! Рукоделие, рисование, музыка – что угодно. Современные исследования доказывают 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.

### **Игры и упражнения на развитие внимания**

**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».** Предложите ребенку занять удобную позу и закрыть глаза. Медленно дышать на счет 10, 5.

**«Найди отличия».** Предложите ребёнку рассмотреть две картинки и найти в них отличия. Для дошкольника достаточно будет обнаружить в картинках 5 отличий.

**«Найди одинаковые фигуры».** Ребёнку предлагается карточка, на которой изображено несколько фигур, среди которых две – одинаковые. Предложите ему внимательно рассмотреть фигуры и найти схожие.

**«Ошибки художника».** Предложите малышу рассмотреть картинку, на которой имеются ошибки. Нужно их найти. Например, на картинке нарисован пейзаж с цветами, которые растут наоборот, на дереве вместо листьев выросли грибочки и т. д.

**«Три движения».** Взрослый показывает первое движение – руки вверх, второе движение – присесть, третье движение – хлопнуть в ладоши. Далее взрослый говорит лишь номер движения, а ребёнок его показывает.

**«Что изменилось?»** Взрослый на стол выкладывает десять предметов. Ребёнок их запоминает в течение одной-двух минут, после чего отворачивается, а взрослый меняет предметы местами. Ребёнку нужно сказать, что изменилось. Предметы можно заменить картинками.

**Упражнения на развитие устойчивости и переключения внимания.** Предложите малышу внимательно послушать слова и хлопнуть в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Если малыш сбивается, повторите игру сначала.

В другой раз предложите ребенку вставать каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает, когда называют растение.



**"Раскрась вторую половинку".** Приготовьте несколько наполовину раскрашенных картинок (бабочка, стрекоза, домик, елка и т.д.). Предложите ребенку раскрасить вторую половину картинку точно так же, как раскрашена первая половина. Это задание можно усложнить, предложив ребенку сначала дорисовать вторую половину картинку, а затем ее раскрасить.

Для развития внимания 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. Если вы замечаете, что ребёнок утомился, то настаивать на продолжении не стоит. Если ребёнок активно играет или выполняет задания, то лучше его не прерывать.

### **Как тренировать усидчивость?**

**Рисование.** Все дети любят рисовать и готовы проводить за этим занятием достаточно большое количество времени. Чтобы поддерживать интерес ребенка, чередуйте разные техники: рисование ладошками, ватными палочками, нанесение штампов, рисование на песке, на воде и т.д.



**Совместное приготовление пищи.** Во время такой деятельности малыш узнает, как создаются привычные блюда, выучит их компоненты, попробует свои силы в нарезании, смешивании, лепке теста и так далее. Неплохой идеей будет приготовить что-то, что вы обычно покупаете, например, варенье, хлеб или пасту. Пока блюдо готовится, ребенок также может заняться сортировкой круп.

**Чтение сказок.** Выбирайте для малыша интересные истории, которые смогут надолго его увлечь. Читайте вместе, рассматривайте иллюстрации и обсуждайте прочитанное. Это положительно скажется на развитии мышления, фантазии, внимания и памяти.



**Собирание пазлов, конструктора, мозаики.** Для создания красивой картинку или оригинального здания ребенок потратит немало времени. Подобрал и рассмотрев нужные детали, он будет соединять элементы, что заставит его надолго зафиксировать свое внимание на интересной задаче, но результат непременно порадует.

**Игры со счетными палочками.** Их можно использовать не только для порядкового счета, но и для составления геометрических фигур или разнообразных предметов, сравнивать их между собой и так далее. Такие игры стимулируют память, мелкую моторику и внимание, а также отлично развивают логическое мышление.

Все эти занятия, если они достаточно интересны малышу, могут занять его внимание на длительное время.

Учить ребенка внимательности и усидчивости – это увлекательное занятие. В процессе игры можно не только помочь ребенку стать более внимательным, но и раскрыть его индивидуальные способности.

**Будьте здоровы! Удачи вам и вашим детям!**

Учитель-дефектолог Панкратова Наталия Евгеньевна