**Как воспитать у ребёнка усидчивость.**

Чтобы понять, как ребёнку научиться управлять собственным вниманием, нужно знать и учитывать возрастные особенности детей.

Часто родители сталкиваются с проблемой неусидчивости ребёнка в старшем дошкольном- младшем школьном возрасте.

В силах каждого родителя помочь своему ребёнку сформировать усидчивость и внимательность к школьному возрасту, при этом, не перегружая ребёнка и давая ему возможность получать удовольствие от игры.

**Что же для этого нужно?**

В первую очередь важен пример родителей. Нужно быть последовательным в своих делах и поступках, доводить начатое до конца, выполнять обещания. Ведь родитель для ребёнка- главный пример для подражания.

Очень важно сформировать и соблюдать режим дня, выполняя одни и те же действия в определённое время. Ребёнок должен ощущать , что основные моменты режима не подлежат сомнениям и обсуждениям

( время подъёма утром, дневного сна, время еды, игр, прогулок, вечернего укладывания спать).

Нужно выработать такой режим, который будет удобен родителям и ребёнку, и позволит всем членам семьи чувствовать себя комфортно.

Ребёнок, таким образом , заранее будет знать , что его ждёт в течение дня, и его энергия будет идти по верному пути, не расходуясь на лишние капризы и споры с родителями.

Чтобы научить ребёнка быть усидчивым, нужно много разговаривать с ним с самого раннего детства. Дети, хорошо воспринимающие речь взрослого, лучше понимают цель любых действий, и их внимание легче направить. Если Вы замечаете , что ребёнку трудно даже короткое время сосредоточиться на игре, нужно рассказать ему перед началом игры, что вы хотите сделать. Постарайтесь сделать так, чтобы игра привлекала ребёнка, и своим участием развивайте сюжет, придумайте историю. Любое действие сопровождайте комментариями и пояснениями. Постепенно ребёнок научится погружаться в игру, его станет сложнее отвлечь посторонними предметами.

Очень хорошо развивают усидчивость различные мозаики и пазлы, совместное с родителями творчество ( вышивание и бисероплетение для девочек ,конструирование и моделирование для мальчиков).

Для этой цели также подойдут и раскраски, лепка из глины и пластилина, любое занятие , требующее сосредоточения на процессе деятельности. Очень важно, чтобы занятие нравилось ребёнку , нужно также следить , чтобы он не устал и не потерял интерес. Лучше разбить большое дело на много маленьких этапов, завершая каждый из которых, ребёнок будет видеть результат своего труда, получит радость и удовольствие от сделанного. После занятия нужно приучить ребёнка убирать своё рабочее место, это дисциплинирует и помогает стать более организованным.

Для усидчивости и терпеливости полезна также любая помощь по дому, главное при этом- хвалить и благодарить ребёнка за помощь .Важно сохранить у ребёнка желание помогать взрослому, привить ему умение доводить начатое до конца, спокойно поправляя его ошибки, своим примером показывать правильный способ действия.

Помогают развивать усидчивость **настольные игры** , подобранные в соответствии с интересами и возрастом ребёнка. В настольных играх важно участие родителей, это нужно для того, чтобы помочь разобраться в процессе игры , подсказать что либо.

Самое главное -**чаще хвалите детей за успехи.** Если что- то не получается у них с первого раза, напомните ребёнку , что важно быть терпеливым, что порой нужно потренироваться , чтобы построить , например, замок из большого конструктора лего.

Указывайте ребёнку на его достижения, на любой шаг вперёд, формируя таким образом в нём желание и стремление играть, действовать и учиться дальше. Будьте уверены в том, что вашему ребёнку по силам стать усидчивым и внимательным, показывайте , что вы его любите несмотря ни на что, и ваша уверенность обязательно передастся ему.

