

## Если ребенок слишком неусидчив

Газета для родителей № 13

Ноябрь 2014 год



Умение ждать и быть терпеливым не дается с рождения, ему нужно учить. Задача родителей — сделать ребенка более дисциплинированным, не отмахиваясь от его просьб, а четко объяснить, когда и при каких условиях их можно будет выполнить. К примеру, скажите так: «Я знаю, тебе хочется пирожных, но не нужно пробовать тесто. Подожди, пока они будут готовы, и тогда съешь». Покажите на собственном примере, как важно уметь ждать. Скажите так: «Хочется купить новые туфли, и как можно скорее, но денег пока не хватает. Нужно запастись терпением, и вскоре я соберу нужную сумму». Услышав ваши рассуждения, ребенок поймет, что в жизни далеко не все и не всегда получается

так, как мы хотим, но в этом нет ничего страшного — нужно лишь запастись терпением.

### Как предотвратить проблему.

Объясните ребенку, что нужно сделать, перед тем как получить желаемое, и предложите занятие на время ожидания. К примеру, скажите: «Поиграй 5 минут с кубиками, а потом пойдём к бабушке в гости».

### Как решить проблему.

Хвалите ребенка за малейшие проявления терпения и умение ждать. Если малыш не совсем понимает смысл слова «терпение», доходчиво объясните ему, что это такое. Например, скажите: «Как хорошо, что ты проявил терпение и подождал, пока я вымою раковину и налью тебе сока. Теперь я вижу, что ты уже взрослый». Так вы поможете малышу осознать, что он может быть

терпеливым. Услышав вашу похвалу и увидев, что вы довольны его поведением, ребенок почувствует уверенность в себе.

Если ребенок хочет, чтобы все его требования выполнялись немедленно, не спешите потакать ему. Помните: умение ждать и терпение пригодятся ему в будущем. Сохраняйте спокойствие, и тогда малыш поймет, что дело не пойдет быстрее, если он будет капризничать.

Обоснуйте отказ. Объясните ребенку, почему нужно подождать, чтобы получить желаемое. Если просто отказать малышу, он решит, что ему все и всегда запрещают. Иногда, конечно же, приходится ребенку отказывать. В таких случаях предложите ему другое интересное занятие, тем самым вы научите ребенка идти на компромисс и не упрямиться.

### **Чего нельзя делать.**

Не требуйте немедленного повиновения — так вы не научите его ждать и быть терпеливым. Увидев, что вы настаиваете на своем, малыш будет поступать так же.

Не потакайте любым желаниям ребенка во избежание конфликта и капризов — в этом случае он решит, что незачем ждать и терпеть, чтобы получить желаемое.

Не обращайте внимания на его нытье. Представьте себе такую ситуацию: ребенок хочет пойти гулять, но вы попросили его подождать, пока закончите дела. Он же начал капризничать и ныть. Справившись с работой, скажите ему: «Ну вот, я помыла посуду, теперь можно идти гулять». Так ребенок поймет: вы вспомнили о его просьбе не потому, что он капризничал, а потому, что закончили дела.

Если ваш ребенок слишком неусидчив и часто отвлекается - помогите ему. Словесные замечания не очень эффективны, в силу своих возрастных особенностей дети умело пропускают их



мимо ушей. В первом-втором классе у них еще не развито произвольное поведение (то есть умение действовать активно, самостоятельно, без поддержки со стороны). Вот два способа, как этого добиться - просто и эффективно. Предположим, ребенок делает уроки.



Первый способ. **"Секундомер"**. Вы садитесь рядом, берете в руки секундомер. А ребенок делает уроки. Как только он отвлекается, вы включаете секундомер. Потом можно просуммировать все отвлечения. Детей результат очень впечатляет. Сразу же сам собой отпадает вредный вопрос: "почему так долго делаются уроки". Почему это работает: это наглядно покажет, куда уходит время. Почему способ эффективен: как только включается секундомер, ребенок тут же снова берется за работу. Сначала можно сидеть рядом, а потом и в сторонке (но не забывайте

наблюдать!). Если секундомера нет, подумайте, чем можно его заменить. Например, секундная стрелка и запись на листочке.

Способ второй. **"Песочные часы"**. Даете задание, переворачиваете песочные часы и уходите. Почему это работает: потому что это наглядно: ребенок видит, как "течет" время, и это помогает ему регулировать темп своей деятельности. Самому.

Усидчивость у ребенка до 6 лет развивается с течением жизни только в игровой, совместной со взрослыми деятельности. Игры и задания должны обязательно соответствовать уровню развития ребенка. Если ему неинтересно - быть может, причина в том, что ему сложно или, наоборот, слишком просты задания? Или - если он очень любит играть, гулять, - так может быть, для него занятия не игра, а обязателька? И неусидчивость - своеобразная форма протеста?

Как развить у ребенка усидчивость, что главное в этом деле? Важно любое задание доводить до конца (выполнить оговоренное, убрать за собой, вымыть руки и т.д.). Это обязательное условие. И делать это желательно тоже в игровой форме. Не приказывая, а как бы продолжая игру. Это могут

быть не игры, а другие занятия. Главное, чтобы они пробуждали интерес и захватывали внимание ребенка. Привить неусидчивому ребенку интерес к таким играм и занятиям, разумеется, непросто - можно столкнуться с его вечными "не хочу - не буду". Но здесь надо проявлять терпение, изобретательность и, можно даже сказать, искусство воспитателя.

Выработать у ребенка усидчивость будет сложнее, если вокруг него слишком много доступных игр, которые рассеивают внимание. Уберите лишние игрушки и время от времени меняйте их. Старайтесь с одной игрушкой придумывать разные варианты игры, пусть он сосредоточится на ней. И не забывайте про поощрения! Хочет мультик - пожалуйста, когда выполнил задание. Сделал - отдыхай!

Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Старайтесь во время вспышки гнева у ребенка удалиться куда-нибудь. Если ребенок следует за вами, значит он хочет продемонстрировать вам свой негатив. Не нужно его в этом поощрять. Если дать возможность ребенку самому успокоиться и далее в доброжелательной обстановке продолжить общение, то он поймет, что демонстративными выпадами ничего не добьется и перестанет это делать.

Научить ребенка усидчивости будет проще, если избегать критических замечаний. Далеко не всякий взрослый, откровенно говоря, способен адекватно воспринимать критику, а у ребенка и вовсе могут опуститься руки. Чаще хвалите ребенка за его успехи, даже самые мелкие. Но и не перехваливайте - иначе он решит, что уже всего достиг и дальше трудиться нет смысла. Похвала должна быть заслуженной и разумно соответствовать уровню достигнутого успеха.



*Ж.И. Левкович*  
*педагог-психолог*