

# ВОСПИТАНИЕ УСИДЧИВОСТИ



Усидчивость — важное качество, которое помогает ребёнку доводить начатое дело до конца, сосредотачиваться на задании и постепенно формировать навыки самоконтроля. В дошкольном возрасте усидчивость только развивается, поэтому она формируется постепенно, при поддержке и правильной организации деятельности со стороны взрослого. Не стоит ожидать от ребёнка длительной концентрации внимания сразу — гораздо важнее создать условия, в которых он сможет спокойно и с интересом включаться в деятельность.

## ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ УСИДЧИВОСТЬ

Усидчивость помогает ребёнку:

- удерживать внимание на задании;
- выполнять действия последовательно;
- завершать начатую работу;
- чувствовать уверенность в своих возможностях;
- легче включаться в организованные виды деятельности.

Важно помнить, что дошкольнику трудно долго сохранять внимание, поэтому развитие усидчивости должно быть мягким и постепенным.



# КАК ВЗРОСЛЫЙ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РАЗВИТЬ УСИДЧИВОСТЬ

- **Подбирайте задания по возрасту и возможностям**

Задания должны быть посильными и понятными. Слишком сложная деятельность быстро вызывает утомление и потерю интереса, а слишком простая — не способствует развитию.

- **Начинайте с короткого времени**

Лучше выполнять задание 3–5 минут, но регулярно. Постепенно продолжительность деятельности можно увеличивать, ориентируясь на состояние и интерес ребёнка.

- **Создавайте спокойную обстановку**

Для занятий важно выбрать тихое место без лишних раздражителей. Чётко организованное пространство помогает ребёнку сосредоточиться и не отвлекаться.

- **Используйте игровые и практические задания**

Пазлы, мозаика, конструирование, лепка, рисование, настольные игры, задания с мелкими предметами способствуют развитию усидчивости и одновременно поддерживают интерес.



- **Поддерживайте и поощряйте старание**

Хвалите ребёнка не только за результат, но и за усилия: «Ты старался», «Ты внимательно делал», «Ты не бросил дело». Это формирует положительное отношение к деятельности.

- **Показывайте пример**

Дети часто ориентируются на поведение взрослых. Совместная деятельность, когда взрослый спокойно и сосредоточенно выполняет задание рядом с ребёнком, помогает ему перенимать модель поведения.

### ЧТО ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ

- Не требуйте от ребёнка длительного сидения без движения.
- Чередуйте спокойные и активные виды деятельности.
- Делайте паузы и небольшие перерывы.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.

Формирование усидчивости — это длительный процесс, требующий терпения и понимания со стороны взрослых. В доброжелательной атмосфере, через игру и совместную деятельность, ребёнок постепенно учится быть более внимательным, сосредоточенным и уверенным в своих силах.

