**Усидчивость и внимательность детей.**

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? Научить ребенка быть усидчивым и внимательным можно дома в теплых, доверительных отношениях со значимыми взрослыми. Если вы были с ребенком у невролога, и он вам сказал, что все хорошо, что развитие нервной системы соответствует возрасту, то помочь своему ребенку можно так:

1. РЕЖИМ ДНЯ Да-да, это основа всего. Когда говорят про режим дня, то имеют в виду сон, питание и прогулки. Поведение на уроке, настроение ребенка, его готовность учиться, слушать учителя и участвовать в жизни класса 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.

2. ПРАКТИКИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ Повседневные дела (уборка, мытье посуды, приготовление еды, стирка) могут стать прекрасным тренажером для повышения внимательности не только у школьников, но и у малышей. Уже двухлетний ребенок может подметать пол, протирать пыль, складывать снятую одежду на стульчик, помогать развешивать постиранное белье, подавая мелкие вещи, складывать разобранное белье в стиральную машину. Все эти дела требуют сосредоточения и внимательности. Постепенное научение, включение в повседневную жизнь семьи сделают процесс развития усидчивости безболезненным. Если вам сложно придумать, что же может делать ребенок в том или ином возрасте, то следует поискать различные списки домашних дел, которые можно поручить детям, или обратиться к опыту Монтессори-педагогики (из этого подхода в данном случае будут полезны упражнения практической жизни).

3. 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.

4. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ Волнение, тревога, стресс часто сопровождают нашу жизнь и являются еще одной причиной неусидчивости ребенка. Практики осознанности становятся все более популярными. Сегодня mindfulness стала применяться в работе с детьми педагогами и воспитателями. В России о практиках mindfulness можно прочитать в двух книгах Тхить Нят Ханя «Семена внимательности. Практики осознанности для детей» и «Пригоршня тишины. Счастье в четырех камешках», книгах Марии Монтессори, Вольфганга М. Ауэра «Практика пробуждения чувств. Игры и идеи для детских садов и дошкольных групп». Очень важно, чтобы ребенок научился: справляться со стрессом; чувствовать свое тело; понимать свои эмоции: испуг, радость, злость, огорчение, удивление, гордость, волнение, восторг.

**Выработать у ребенка внимательность и усидчивость** поможет следующее упражнение. Требуется навык его выполнения, и здорово, если вы с ребенком дома это попрактикуете.

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» Что делать с неусидчивым ребенком? Это упражнение поможет научить усидчивости. Нужно занять удобную позу (и ребенок должен понимать, как ему удобно) и закрыть глаза. Медленно дышать 4/7 на счет 4 вдох, на счёт 7 выдох.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ Парадоксально, но в раннем возрасте очень многие родители помнят, что физическое развитие связано с развитием нервной системы. К школе обычно внимание смещается на интеллектуальную сферу. Но движение продолжает быть очень значимым! Важно, чтобы ребенок бегал, прыгал, играл в мяч.

**Как повысить внимательность у школьника?**

К специальному развитию внимания у школьников можно отнести два метода, которые в некотором роде близки: они про важность связи между телом и мозгом. Методы эти разработаны для помощи детям, имеющим трудности в усвоении школьной программы. Простые физические упражнения помогут сформировать связи между правым и левым полушарием. А это позволит повысить внимательность у школьника. Вот несколько упражнений, которые можно практиковать вместе с ребенком. Для освоения более полной программы потребуется помощь специалиста.

«ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ» Необходим лист бумаги, два маркера. Ребенок смотрит на ведущую руку и рисует округлые формы. Рисовать можно сначала один рисунок. Освоив же его, можно рисовать два рисунка одновременно.

«ДУМАЮЩАЯ ШЛЯПА» Трем ладошки до тепла, образуем «теплый шар», надеваем его на голову и начинаем делать массаж ушей к низу.

«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» Правой рукой рисуем восьмерку: вверх – рисуем наружу, вниз – рисуем внутрь. Начать осваивать упражнение можно вместе, взяв руку ребенка в свою. Или нарисовать восьмерки на листе бумаги и попросить ребенка обводить их. Левой рукой рисуем восьмерку: вверх – рисуем наружу, вниз – рисуем внутрь.

 ТВОРЧЕСТВО Любое творчество (арт-терапия) полезно! Рукоделие, рисование, музыка – что угодно. Сейчас есть исследования, доказывающие полезность творчества для развития нервной системы, мозга. Творчество помогает справляться со стрессом и переживать травматический 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.

Статью подготовила педагог-психолог Р.И.Лапкина