

## Рекомендации родителям, у которых медлительные дети.



1/ Необходимо спокойно разговаривать с ребёнком, помнить, что ребёнок *«копается»* не назло вам, просто он иначе не может (*это свойство его нервной системы*). Постарайтесь общаться с ним без понуканий и упрёков. Ровный тон и доброжелательное обращение гораздо эффективнее, чем крик и наказания.

2. Не проявляйте спешки и не нервничайте, делая что – либо вместе с ребёнком. Спешка вызовет у него ещё большее замедление реакции. Рассчитывайте время так, чтобы дать возможность ребёнку собраться в том темпе, в котором он может. Например, спокойно, без раздражения ждите, когда ребёнок встанет (*медлительным детям требуется время, чтобы они отошли от сна, им нужно 10 – 15 минут просто полежать*), умоемся, позавтракает. Лучше разбудите его пораньше...Торопить и подгонять его не только бесполезно, но ещё и вредно: когда такого ребёнка постоянно торопят, то появляется опасность невротизации!

3. Научите ребёнка следить за временем. В этом могут помочь песочные часы, которые дают реальную зрительную картину *«убегающих»* минут. Потренируйтесь собирать игрушки, есть, одеваться пока сыплется песок в часах. Это даст ребёнку возможность самостоятельно оценить скорость своих действий. Похвалить ребёнка, если он уложится во времени, но не ругайте, если что – то не получится.

4. Дошкольники могут реагировать на одно указание, данное ему за один раз. Не превращайте свои просьбы в длинный монолог, пожелание должно быть коротким и ясным.

5. Некоторым детям недостаточно указание на слух. Устанавливайте с ними зрительный и тактильный контакт. Подойдите к ребёнку, ласково дотроньтесь до него, посмотрите ему в глаза, обращаясь с какой – нибудь просьбой. Такой способ обращения будет более действенным и эффективным.

6. Избегайте ярлыков! Очень просто отнести ребёнка к категории ленивых или с замедленной реакцией. Ярлык прилепляется и тогда, когда вы говорите «*Вечно ты копаешься*» или «*Ты всегда опаздываешь*». Такие штампы закрепляются. Обращайтесь с ребёнком так, словно вы ожидаете от него, что он всегда делает вовремя.

7. Соблюдайте чёткий режим дня. Медлительному ребёнку легче приспособится к определённому порядку всех повседневных дел. Это вырабатывает у него жизненные стереотипы. Если ребёнок в одно и то же время ложится спать, встаёт, ест, гуляет, если каждая процедура осуществляется в определённом порядке, ему будет легче справиться со стоящими перед ним задачами.

8. Обсуждайте с ребёнком предстоящий день. Вместе с ним планируйте время подъёма, сбора в детский сад, занятия на вечер, сколько всё это у вас займёт времени.

9. Уделяйте время тренировке ребёнка. Свойства силы и подвижности в значительной степени тренируются под влиянием условий жизни, и можно говорить, что происходит своего рода «*естественная*» тренировка. Однако нельзя полагаться на то, что вот ребёнок подрастает и всё выправится само собой. Необходимо целенаправленное развитие подвижности нервной системы – ежедневно 10 – 15-минутные занятия. Систематические занятия способствуют повышению скорости работы. Тренировка легче всего происходит в игровой форме.

Наиболее успешна такая тренировка в возрасте 4 – 6 лет. В это время нужно уделить как можно больше внимания работе с медлительными детьми. Полезны упражнения для больших мышечных групп и для мелких (*руки*), игры со сменой темпа движений (*резкими переходами от медленного темпа к быстрому и обратно*). Например, можно просить ребёнка хлопать в ладоши, сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослыми, ходить с разной скоростью (*медленная ходьба – бег*). Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

10. Любое задание на быстрое или ограниченное во времени выполнение какого – либо действия надо давать на позитивном эмоциональном фоне. Хорошее настроение у детей легче всего создать в игре, поэтому желательно вносить элементы игры в те ситуации, где требуется ускорение реакций медлительного ребёнка (*например: превратитесь в машинку, которая имеет несколько скоростей; поиграйте в спортсменов, которые соревнуются за победу и т.д.*).

Уважаемые родители, помните, что вы лучше знаете своих детей и вы можете найти к ребёнку подход!

Источник: журнал «Дошкольник.ру»