



**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ШАРЬЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рекомендации психолога родителям медлительных детей

1. Приобретите песочные часы, которые наглядно демонстрируют, как утекает время. Предложите одеваться или кушать, пока не закончится песок. С помощью подобного устройства он самостоятельно научится следить за скоростью своих действий и будет стараться заканчивать все дела побыстрее.
2. Иногда ребенок впадает в ступор из-за сложности с переключением на другую деятельность. Давайте ему немного времени на подготовку: «Поиграй с конструктором еще пять минут, а потом мы поужинаем и почистим зубы». Предупреждение подготовит их к следующему заданию.
3. Большинство ребят чувствует себя спокойнее, если у них есть четкий распорядок суток. Так вы сможете значительно снизить количество напоминаний, да и ребенок почувствует себя увереннее.
4. Развивайте подвижность нервной системы через ежедневную работу. Это может быть бег, пальчиковая гимнастика, катание на велосипеде, упражнения со скакалкой. Для лучшего эффекта переходите от медленного ритма занятий к быстрому.
5. Уделяйте особое внимание адаптационным этапам в образовательных учреждениях, потому что таким детям присущ страх всего неизвестного. Обязательно расскажите педагогам о психологических качествах будущего воспитанника.
6. Планирование – один из лучших методов борьбы с нерасторопностью крохи и своим раздражением. Если у школьника утренний туалет занимает, кажется, половину дня, приготовьте его одежду вечером и убедитесь, что его рюкзак собран и ждет хозяина у двери.
7. Установите четкие временные ограничения для вашего школьника на определенный вид деятельности. Например: «Дима, у тебя есть 20 минуток на то, чтобы пообедать». Через 15 минут сдержанно напомните, что прием пищи скоро закончится.
8. Если ребенок испытывает трудности к школе, не успевая усвоить учебный материал, следует помогать ему дома. Разбирайте и повторяйте все, что он проходит на уроках.
9. Постоянно оказывайте нерасторопным детям ненавязчивую поддержку, проявляя неподдельный интерес. Они очень часто неуверенны в собственных умениях и силах, а также ощущают чувство вины за свою медлительность.

Чего нельзя делать?

1. Не награждайте оскорбительными прозвищами. Фразы «копуша», «за смертью посылать» больно ранят вашего ребенка. Обращайтесь к нему так, словно он уже почти все делает в положенный срок (или, по крайней мере, старается).
2. Никогда не сравнивайте медлительных малышей с их более активными сверстниками. Проводите аналогию с их прошлыми результатами: «Теперь ты кушаешь гораздо быстрее!»
3. Воздерживайтесь от участия в соревновательных играх. Поверьте, это не принесет е удачи, ведь он болезненно переживает любую неудачу.
4. Твердо усвойте, что неторопливость – не вина.

Как ускорить медлительного ребенка - используйте принцип упрощения:

1. Определите, в чем проявляется медлительность вашего ребенка. Наверняка, во множестве ситуаций - выберите одну, для начала - простую. Например, мой сын делает уроки очень медленно. Не спеша садится за стол, постепенно вытаскивает дневник из портфеля, затем задумчиво листает его до нужной страницы, тщательно выбирает подходящее место для дневника на просторах своего стола... Потом начинает вытаскивать учебник... Когда дневник, учебник и тетрадь открыты на нужных страницах, дело доходит до пенала и поиска в нем ручки... Через 15 минут он готов начать делать уроки.
 2. Разложите ситуацию на простые действия и объясните ребенку, что вы под ними понимаете. Достать дневник из портфеля - т.е. открыть портфель, засунуть руку, нащупать дневник, вытащить его, положить на стол лицом к себе. Взять ручку и приготовиться писать - т.е. взять ручку со стола, расположить ее в руке правильно, положить руку на тетрадь так, чтобы ручка указывала на то место, где нужно начать писать, взгляд направить на тетрадь.
 3. Попросите ребенка сделать это простое действие правильно. Затем попросите сделать его правильно и быстро. Потренируйте его 10-15 раз, чтобы это действие получалось у него легко и непринужденно. "Тренируемся? По моей команде - раз, два, три, возьми ручку!"
 4. Переходите к следующему простому действию. Если у ребенка все равно не получается сделать что-то быстро, то понаблюдайте в чем затык, а затем... разложите действие на более простые, элементарные действия. Дневник не вытаскивается из-за полурастегнутой молнии на портфеле? Научитесь хорошо расстегивать молнию.
- Метод на первый взгляд кажется слишком простым, даже примитивным, но не спешите относиться к нему легкомысленно. В этих элементарных действиях есть глубокий внутренний смысл.
- Во-первых, ребенку становится невыгодно делать медленно. Он оказывается перед фактом: если делаю медленно, то приходится выполнять какие-то невероятно скучные задания, одно и то же, по многу раз. А если сделаю быстро - то и самому приятно, и мама похвалит. Вместо

мыслей "не могу, не получается" - сам вижу, что "могу, получается и нравится".

Во-вторых, родитель из критика превращается в помощника.

Доброжелательно, в интересах ребенка помогает ему научиться сложным, а если не получается, то простым, а если не получается, то элементарным задачам. Контакт с ребенком налаживается, отношения становятся лучше.

В-третьих, все происходит весело и бодро! Ребенок привыкает чувствовать радость от четкого, быстрого выполнения задач. В такой атмосфере любая медлительность со временем просто исчезнет, за ненужностью.

Наиболее успешна работа с использованием приема "медленно-быстро": в игры включаются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно; а время от времени даются и предельные скорости движений.

Вы можете использовать игры со сменой скорости движений:

- 1) ходьба-бег-ходьба медленная
- 2) хлопки ладонями медленно-быстро-медленно
- 3) "бег" пальчиками медленно-быстро-медленно (большим и указательным, другими)
- 4) сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым
- 5) прыгать через прыгалку, меняя темп
- 6) стучать по столу или на барабанах медленно-быстро-медленно (всеми пальцами или одним)
- 7) чертить палочки и ставить точки
- 8) то же задание, но усложненное - ставить точки, чертить палочки и считать: "Один, два, три..." - до десяти.

Когда ребенок научится работать в определенном темпе и замедлять его, можно попробовать игры с максимально быстрыми движениями.