

Медлительные дети

Памятка для родителей

Медлительность не является недостатком, но, как правило, доставляет немало неприятностей самим детям и их родителям. У «истинно медлительных» детей низкая подвижность нервных процессов - это и определяет оптимальный для них темп любой деятельности.

Примерно с трех до двадцати лет скорость нервных процессов постепенно возрастает, кроме того, есть этап в развитии ребенка, когда эта характеристика может быть существенно скорректирована с помощью специальных игр и упражнений. Это период с четырех до шести лет (он обусловлен активным развитием биохимических процессов нервной системы). Так что если вы займетесь тренировкой реакции у своего ребенка именно в этот период, то наверняка увидите плоды своих усилий.

Правила организации игр

Правило 1. Не торопите медлительных детей. Понукания взрослого и ситуация спешки еще больше могут замедлить движения ребенка. Пусть лучше сама игра создает условия, когда ему захочется сделать что-то быстрее, чтобы соответствовать игровой роли или стать победителем.

Правило 2. Проводите эти игры систематически. Толку будет точно больше, если вы станете организовывать их в течение десяти-пятнадцати минут каждый день, чем по часу, но раз в неделю.

Правило 3. Начинать играть нужно обязательно в хорошем настроении и стараться поддерживать приподнятый эмоциональный фон в течение всего игрового занятия. В случае если ребенок проигрывает, оберните все в шутку или помогите ему отыгаться. Позаботьтесь о том, чтобы ваши занятия не стали дополнительным ударом по самооценке вашего сына или дочери.

Правило 4. Хвалите ребенка и радуйтесь даже самым маленьким его достижениям. Этим вы поможете сыну или дочери сформировать самоуважение и веру в свои силы, которые понадобятся им в жизни ничуть не меньше, чем быстрота реакции.

Правило 5. Чаще используйте в играх резкую смену скорости движений - от медленных к очень быстрым и обратно. Задавайте периодически максимально высокий темп, но не затягивайте этот этап игры, так как для медлительного ребенка это серьезное напряжение и следствием его может стать переутомление.

ОПИСАНИЕ ИГР

"Артисты бывают разные"

Представьте, что вы с ребенком пошли в театр или на концерт (для большей правдоподобности можно включить какую-нибудь передачу по телевизору). После выступления каждого артиста вы реагируете на его творчество скоростью хлопков. Чтобы хлопать с ребенком в одном темпе (что гораздо веселей), обменивайтесь с ним своими эмоциями с помощью мимики. Посмотрите друг на друга после смены кадров на экране и изобразите на лице скуку, радость или восторг. Пусть ребенок скопирует ваше выражение лица, после чего начинайте хлопать в соответствующем темпе. Если вы сделали скучающее лицо, то хлопки должны быть очень медленные, как бы просто из одоления. Радостное - в достаточно быстром темпе. Если же вы, помимо радостного лица, восторженно сложили руки у груди, то изображайте с вашим ребенком бурные аплодисменты, то есть хлопайте так быстро, как только сможете.

"Бегу, иду, гуляю"

В этой игре ребенок идет по кругу. Скорость, с которой он это делает, зависит от того, какой сигнал подаст взрослый. Если взрослый поднимает руку вверх, ребенок бежит как можно быстрее, если складывает руки на груди - малыш идет по кругу достаточно ритмично, а если водящий опускает руки вниз, то играющий идет очень медленно, как бы не спеша, прогуливаясь. В случае, если ребенок не успевает перестроить свои действия в соответствии с сигналом, он получает штрафное очко. Набравший три штрафных очка считается проигравшим.

"Кошачьи коготки"

В этой игре ребенок должен сжимать и разжимать пальцы рук в определенном темпе. Сигналом к смене скорости служат слова взрослого. Если взрослый произносит слово "солнышко", то ребенок старается представить себя котом (или кошкой), нежащимся на солнце, и медленно сгибать и разгибать пальцы. Если взрослый вдруг произносит слово "мышь", то ребенок делает те же движения очень быстро, как бы пытаясь не упустить кошачью добычу.

"Быстрый дятел"

Возьмите вместе с ребенком по листу бумаги и карандашу. Разделите каждый лист на четыре равные части, проведя линии по горизонтали и вертикали. По сигналу (например, по хлопку) начните ставить точки в первом прямоугольнике, каждый на своем листе. По второму сигналу оба остановитесь. Посчитайте количество точек на листе у каждого. Тот, у кого их окажется больше, считается победителем. Следующий кон игры проводите в другом прямоугольнике.

"Обмоталочки"

Возьмите длинную веревку (не короче пяти метров) и отметьте ее середину узлом. Встаньте с ребенком у разных концов веревки и обвяжите их вокруг пояса. На счет "раз, два, три" начните крутиться на месте, обматывая таким образом себя веревкой. В какой-то момент вы встретитесь. Обратите внимание, у кого на поясе окажется узелок - значит, этот игрок накрутил вокруг себя больше половины веревки. Именно он и считается выигравшим. У этой игры бывают и другие варианты. Можно наматывать веревку не вокруг пояса, а на запястье руки (только веревка должна быть не слишком толстой). Еще можно наматывать узенькую тесьму (или шнурок) на два карандаша, предварительно закрепив на них концы.

"Зеркало"

В этой игре один игрок (ребенок) будет зеркалом, то есть будет повторять все движения стоящего напротив взрослого. Водящий делает самые разнообразные движения, то ускоряя, то замедляя темп. Ребенок повторяет их в точности, с такой же скоростью. Чтобы разнообразить эту игру, можно вносить в нее шуточные движения, а также меняться ролями ведущего и игрока в качестве поощрения успехов ребенка.

"Запрещенное движение"

Эта игра похожа на предыдущую, но в ней есть новое правило: взрослый и ребенок договариваются о том, какое движение будет запрещенным. Ребенок повторяет вслед за взрослым все движения, кроме одного. Как только он видит, что взрослый сделал запрещенное движение, то ни в коем случае не повторяет его, а хлопает один раз в ладоши. Если игрок "попадется" (то есть сделает запретное движение) три раза, то он считается проигравшим, и игру можно начинать заново.