

## Откуда берется медлительность у детей?

- Часто излишняя «заторможенность» является всего лишь периодом нормального развития. В ранние годы (от 1,5 до 3-х лет) для детей характерно несовершенство мелкой моторики. Их пальчики не справляются с застегиванием пуговиц, завязыванием шнурков.
- Переучивание левшей на правшей также находится в списке факторов, способствующих замедлению протекания психических процессов.
- Флегматик – классический пример копуши. Он не переносит спешки, рассудителен и основателен. Не любит новшеств, выбирает проверенные и привычные приемы. Побудка и сборы становятся для взрослых настоящим испытанием.
- Понижение общей активности зачастую связано со стрессовой ситуацией – переездом, разводом, переходом в новое учебное

заведение, домашними конфликтами. Детская психика попросту не справляется с повышенной нагрузкой.

- Неспешность – еще одна форма манипулирования взрослыми в семье с авторитарным типом воспитания, жесткими требованиями, строгими наказаниями и непрерывным контролем. Таким способом чадо скрыто протестует против многочисленных поручений и приказов.



## Что нужно делать?

1. Приобретите песочные часы, которые наглядно демонстрируют, как утекает время. Предложите чаду 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 сын или дочка впадает в ступор из-за сложности с переключением на другую деятельность. Давайте им 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 ребятишек чувствует себя спокойнее, если у них есть четкий распорядок суток. Дошкольникам, еще не умеющим читать, полезно иметь график с фотографиями, который покажет последовательность действий: умывание, одевание, завтрак и т. д. 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. 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. Уменьшите хаос, и ваше эмоциональное состояние также придет в норму.

6. Установите четкие временные ограничения для вашего школьника на определенный вид деятельности. Например: «Дима, у тебя есть 20 минут на то, чтобы пообедать». Через 15 минут сдержанно

напомните, что прием пищи скоро закончится.

7. Если ребенок испытывает трудности к школе, не успевая усвоить учебный материал, следует помогать ему дома. Разбирайте и повторяйте все, что он проходит на уроках. А еще лучше – идти вперед на несколько тем, чтобы поспевать за мыслями учителя.

8. 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.

Министерство социальной защиты населения Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение «Комсомольский-на-Амуре реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

## Медлительный ребенок: причины и советы

