

Чего следует избегать

- криков, угроз и сравнений с другими детьми;
- многозадачности (одновременных просьб);
- критики за ошибки —

это усиливает тревожность;

- жёстких временных рамок без подготовки (резкие «Быстрее! Мы опаздываем!»).

Когда стоит обратиться к специалисту?

Если медлительность:

- сопровождается частыми слезами;
- агрессией или апатией;
- резко усилилась без видимых причин;
- мешает учёбе и общению со сверстниками;
- сочетается с проблемами памяти, внимания или речи.

В таких случаях проконсультируйтесь с **педиатром, детским психологом или неврологом.**

Помните: терпение и поддержка дают лучший результат, чем спешка и раздражение.

Ваш ребёнок уникален - помогите ему раскрыть сильные стороны, не ломая естественный темп развития.

Желаем вам и вашему ребёнку гармонии и успехов!

Список литературы:

1. И.П. Павлов. Полное собрание трудов. Изд. АН СССР, 1949, т. III, с. 517
2. Кузнецов А.Н., Войнова О.С. Медлительность как одна из причин школьной дезадаптации учащихся. (статья) Научный журнал "Ярославский педагогический вестник". www.vestnik.yspu.org
3. Иванов-Смоленский А.Г. Об изучении типов высшей нервной деятельности животных и человека. Журнал высшей нервной деятельности. 1953. Т. 3. Вып. 1.
4. Кольцова М.М. Медлительные дети. СПб.: Речь, 2003.

Список использованных источников:

<http://www.asabliva.by/ru/main.aspx?guid=15535>

http://adalin.mospsy.ru/l_02_08.shtml

http://vestnik.yspu.org/releases/pedagoka_i_psichologiy/27_8/



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области «Центр психолого-
педагогической, медицинской и социальной помощи
«Ресурс»

«Рекомендации для родителей по работе с медлительными детьми»



Педагог-психолог
Д.Ю. Белозерова

Почему ребёнок медлителен?

Прежде чем корректировать поведение, важно понять возможные причины медлительности:

- **Тип темперамента** (например, флегматичный склад характера).
- **Тревожность** (страх ошибки, боязнь критики).
- **Сложности с концентрацией** (ребёнок легко отвлекается).
- **Непонимание задачи** (недостаточно чёткие инструкции).
- **Эмоциональные переживания** (стресс, личные проблемы, семейные трудности).
- **Возрастные особенности** (дошкольники плохо ощущают течение времени).

Практические рекомендации

1. **Примите темп ребёнка.** Не подгоняйте его криками и упрёками

это усиливает стресс и замедляет действия.

Помните: медлительность не равна лени.

2. **Научите ориентироваться во времени:**

○ познакомьте с часами (аналоговыми и цифровыми);

○ используйте таймер или секундомер для игровых заданий

(«Давай засечём, сколько времени нужно, чтобы собрать игрушки»);

○ обсуждайте длительность разных дел («Умывание занимает 3 минуты, завтрак — 15 минут»).

3. **Предупреждайте о смене деятельности заранее.**

За 5-10 минут сообщите ребёнку:

«Через пять минут будем собираться на прогулку». Это поможет плавно переключиться.

1. **Давайте одно задание за раз.** Вместо длинного перечня просьб говорите кратко и чётко: «Сначала надень носки, потом я скажу, что делать дальше».

2. **Установите визуальный контакт.** Прежде чем дать указание, подойдите к ребёнку, назовите по имени, посмотрите в глаза.

Так вы повысите вероятность, что он услышит и поймёт просьбу.

3. **Создайте чёткий режим дня.** Расписание снижает тревожность и помогает ребёнку планировать действия. Для дошкольников используйте картинки, для школьников — письменный план.

4. **Мотивируйте позитивным подкреплением:**

○ хвалите за скорость и организованность («Ты сегодня быстро собрал портфель — молодец!»);

○ введите систему поощрений: наклейки, звёздочки за выполненные задания;

○ договоритесь о награде за накопление определённого количества «баллов» (совместная игра, прогулка, любимое лакомство).

5. **Превратите рутину в игру:**

○ «Кто быстрее?» (соревнование с родителем или секундомером);

○ «Миссия выполнима» (представьте сборы в садик как секретную операцию);

○ визуальные чек-листы с картинками для малышей (наклейте «улыбающиеся лица» рядом с выполненными пунктами).

6. **Разбивайте большие задачи на шаги.**

Вместо «Убери в комнате» предложите последовательность:

«Собери кубики в коробку, потом расставь книги на полке».

7. **Избегайте негативных ярлыков.**

Фразы «Ты всегда копаешься!»

«Ты такой медленный!» закрепляют нежелательное поведение.

Вместо этого говорите: «Я знаю, что ты можешь сделать это быстрее»

«Давай попробуем успеть за 10 минут».

8. **Обсуждайте планы.** С детьми школьного возраста разбирайте день заранее: «Сегодня у тебя роки и футбол. Когда лучше сделать домашнее задание?». Это развивает самостоятельность и тайм-менеджмент.

9. **Анализируйте причины задержек.**

Если ребёнок «застревает» на одном деле, спросите: «Что мешает тебе закончить?»

Возможно, ему нужна помощь или упрощение задачи.

10. **Снижайте собственный темп.** Если родители остоянно спешат и нервничают, ребёнок перенимает этот ритм или наоборот, «тормозит» в ответ на давление.

Покажите спокойный подход к делам.

11. **Обеспечьте условия для отдыха.**

Медлительность может быть признаком переутомления.

Следите за балансом учёбы/игр и сна.

