

Ата-аналарға кеңес беру

«Мінез-құлқы қиын балаларда зейін мен өзін-өзі реттеуді қалай дамытуға болады»

Көптеген балалар зейінін шоғырландыруда, импульсивтілікте, қозғалыс белсенділігінің жоғарылауында қиындықтарға тап болады. Мұндай ерекшеліктер көбінесе қарым қатынас пен оқуда қиындықтарға әкеледі. Зейін мен өзін өзі реттеуді дамыту ата аналар мен тәрбиешілер үшін маңызды міндет.

Назар аудару және өзін-өзі реттеу дегеніміз не?

Назар аударыңыз - бұл белгілі бір тапсырмаға назар аудару, оны қабылдау өрісінде ұстау және қажет болған жағдайда ауысу мүмкіндігі.

Өзін-өзі реттеу - жағдайға сәйкес эмоцияларыңызды, мінез-құлқыңызды және әрекеттеріңізді басқара білу.

Бұл дағдыларды дамыту баланың оқудағы жетістігіне, басқа адамдармен қарым-қатынасына және өзіне деген сенімділігіне тікелей әсер етеді.

Балаға зейін мен өзін-өзі реттеуді дамытуға қалай көмектесуге болады:

1. Тыныш және болжамды жағдай жасаңыз (күн режимі, түсінікті ережелер, тәртіп. Тұрақты талаптар баланың зейінін шоғырландыруға және өзін сенімді сезінуге көмектеседі).

2. Зейінді дамыту ойындарын қолданыңыз.

Ойын " Не өзгерді?»

Мақсаты: байқау мен шоғырлануды дамыту.

Ойын барысы: үстелге бірнеше заттарды қойыңыз. Балаға мұқият қарауға рұқсат етіңіз, содан кейін көзіңізді жұмып, бір затты алып тастаңыз немесе ауыстырыңыз. Бала не өзгергенін байқауы керек. Кеңес: 3-4 элементтен бастаңыз, санын біртіндеп көбейтіңіз.

"Айырмашылықты тап" ойыны

Мақсаты: көзге назар аудару мен шыдамдылықты үйрету.

Ойын барысы: шамалы айырмашылықтары бар суреттерді пайдаланыңыз немесе ұқсас екі көріністі салыңыз. Балаға айырмашылықтарды тауып, олардың не екенін айтыңыз.

"Мұздат!» ойыны

Мақсаты: ерікті зейін мен өзін-өзі бақылауды дамыту.

Ойын барысы: музыканы қосыңыз-бала қозғалады, билейді. Музыка тоқтаған кезде музыка қайта шыққанша "қатып", қозғалмай тұру керек.

"Ретті қайталаңыз" ойыны

Мақсаты: есту зейіні мен есте сақтау қабілетін жаттықтыру.

Ойын барысы: ересек адам 2-3 қозғалысты орындайды (мысалы: мақта, қадам, көлбеу), бала қайталайды. Уақыт өте келе қозғалыс пен жылдамдықты арттырыңыз.

3.Баланы денені және тыныс алуды басқаруға үйретіңіз. Жаттығулар: "допты үрлеңіз", "ұйықтап жатқан мысық", "қауырсынға үрлеңіз", "қайыққа үрлеңіз". Созылу және тепе-теңдік жаттығулары пайдалы.

4.Эмоционалды өзін-өзі реттеуді дамыту. Баланың сезімін айтыңыз:"сен жегендіктен ашуланасыз...". Өзіңізді тыныштандыруға үйретіңіз : «Ашуланған кезде сіз дем ала аласыз, 5-ке дейін санаңыз, шетке шығыңыз». Үйде тыныштық бұрышын жасаңыз.

5.Ерік-жігерді дамытыңыз және істерді соңына дейін жеткізіңіз. Біртіндеп күрделене түсетін тапсырмалар беріңіз, күш-жігеріңіз үшін мадақтаңыз, жоспарлауға көмектесіңіз: «Алдымен біз мұны жасаймыз, содан кейін-бұл».

6.Артық ынталандыруды шектеңіз. Артық теледидардан, гаджеттерден, қатты дыбыстардан аулақ болыңыз олар концентрацияны төмендетеді.

Негізгі ереже

Ересектердің қолдауы мен шыдамдылығы өзін - өзі реттеуді дамытудың негізі болып табылады.

Балаға ата-анасының оған сенетінін, түсінетінін және көмектесуге дайын екенін сезіну маңызды.

Жылдам нәтиже күтпеңіз. Зейін мен өзін-өзі бақылауды дамыту-бұл күнделікті тәжірибе мен отбасындағы достық атмосфераны қажет ететін біртіндеп процесс.

Титаренко Юлия Андреевна **педагог-психолог**