

Профилактика трудностей обучения

Проблема школьных трудностей беспокоит всех нас, как взрослых, так и самих детей. Совершенно очевидно, что ни один ребенок не хотел бы плохо учиться. Когда ребенок приходит в первый класс, он чаще всего мечтает о хороших оценках, добрых учителях и хороших товарищах, т.е. ребенок хочет учиться, узнавать что-то новое и стать хорошим учеником. Если же в начале обучения он не справляется с возникающими трудностями, то это может привести к выраженному функциональному напряжению, ухудшению состояния здоровья, нарушению социально-психологической адаптации и, как правило, к снижению успеваемости.

Профилактика трудностей обучения

1. Соблюдение режима дня с обязательным дозированием интеллектуальных и физических нагрузок, стимулировать ребенка к самостоятельному планированию своих действий и самоконтролю выполнения составленного плана.
2. Занятия спортом (бассейн, скалолазание, настольный теннис, восточные практики – йога, различные единоборства – ушу, каратэ, капуэро и др.) – если нет противопоказаний, музыкальные инструменты, танцы, театральная студия. Для подростков секции, повышающие уверенность в себе и самооценку.
3. Играйте в дворовые игры нашего детства: прыгать в резиночки, игры с мячом, классики, скакалка, казаки-разбойники и др. Настольные игры: шашки, крестики-нолики, шахматы, морской бой, игры на внимание, реакцию, память, стратегии. Рисование двумя руками, двуручные прописи.
4. Формирование положительной мотивации и создание ситуации успеха – найти, за что похвалить ребенка даже в случае «хронической неуспешности» (за старание, за попытки, за то, что не сдался и довел дело до конца), хвалить за самостоятельное исправление ошибок, проявляйте терпение при неудачах ребенка, не сравнивайте своего ребенка с более успешными детьми.
5. При повышенном уровне тревожности оставляйте ребенку право на ошибку, вместо фразы «у тебя все получится» скажите «сделай как сможешь» - это снизит уровень тревоги и ребенку легче будет справиться с задачей. Не забудьте потом похвалить за старание.
6. Оказывайте помощь при выполнении заданий только если ребенок вас об этом попросил, а не когда у вас кончилось терпение, учите ребенка просить о помощи (вместо «Дай я тебе покажу как надо» или «Дай я сделаю!» предлагайте помощь «Ты всегда можешь спросить меня как, я готов тебе помочь, если нужно»).

При выполнении домашних заданий (для школьников):

- Выпивать стакан воды перед выполнением домашнего задания и при первых признаках утомления (вода является естественным электролитом, помогающим проводить биоэлектрические импульсы между нервными клетками).
- соблюдать порядок на рабочем месте, определить временные рамки выполнения уроков;
- делать подвижные перерывы между заданиями по разным предметам для облегчения переключения с одного вида деятельности на другой;
- при появлении признаков утомления (двигательная суетливость, отвлекаемость) компенсировать потребность в двигательной активности (разрешать менять позу, сидеть на гимнастическом мяче, положить под ноги массажный мяч или валик для катания ногами - таким образом будет частично удовлетворена потребность в двигательной активности и ребенку легче будет сосредоточиться).



РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Профилактика школьных трудностей (письмо, чтение, счет)



Упражнения на развитие произвольности

Включают в себя игры с правилами, запретными словами и движениями, стоп сигналами: "Ключик", "Тише едешь, дальше будешь", "Пианино", "Лунный мячик", "Болгария", "Капитаны", "Запретное движение".

Упражнения для развития пространственных представлений

Упражнения направленные на понимание схем собственного тела, изучение плоскости листа (начало строки, графические диктанты), понимание логико-грамматических конструкций. Игры: "Робот", "Муха", "Танчики".



Развитие межполушарного взаимодействия

Заключается в тренировке реципрокных движений. Рекомендуется пальчиковая гимнастика и упражнения для рук с различными движениями, двуручное рисование, двигательные упражнения с пересечением средней



Настольные игры: **7** на **9**, Турбосчет, Читай хватай, Геомерика, Зверобуквы, Уга-Буга, Алеас, Смехолов, Гарсон, Дуббль буквы и слова, Тортиссимо, звуковое лото "Бим-Бом", IQ-лото, Барабашка, Воображариум, Имаджинариум и др.