

Упражнения и игры для детей с низкой концентрацией внимания

Упражнение «Угадываем эмоции»

Цель: упражнение, которое знакомит ребенка с эмоциями

Возраст: с 4-5 лет

Инструкция: Ведущий изображает эмоцию и предлагает другим ее угадать. Например, сделать какую-то рожицу и спросить: «Как ты думаешь, что я сейчас испытываю? Какая это эмоция?». В эту игру может играть не только взрослый с ребенком, но и дети друг с другом.

Прочитать эмоции можно не только по лицу, но и по телодвижениям. Для этой игры можно отвернуться/закрыть лицо и показывать печаль, любопытство или страх с помощью поз и движений.

Упражнение «Моторчик»

Цель: в моменте повысить концентрацию ребенка

Возраст: с 6-7 лет

Инструкция: Сложите пальцы в замок, большие пальцы оставьте свободными. Читайте текст вслух, вращая большими пальцами вокруг друг друга. Ускоряйте моторчик и увеличивайте скорость чтения.

Упражнение «Оратор»

Цель: поиск у ребенка внутренних смыслов к изучению предмета, которые ребенок может даже не осознавать

Возраст: с 5-6 лет

Инструкция: За 1 минуту убедите своего собеседника в том, что изучение этой темы просто необходимо.

Упражнение «Лепка злости»

Цель: упражнение способствует эмоциональной разрядке, снятию мышечного напряжения и помогает укрепить контакт со своим раздражением и злостью

Возраст: с 3-х лет

Инструкция: Ребенку предлагается из пластилина слепить свою злость. В процессе лепки использовать вопросы:

- Знаешь ли ты, для чего нам дана злость?
- В чем она тебе помогает?
- Хочет ли она, чтобы ее заметили и помогли выбраться из головы?
- Что поможет злости не быть такой злойкой?
- Как помочь злости, если она становится слишком сильной или огромной?
- Что ты бы посоветовал/ла другу, когда он злится?

После того, как ребенок слепит злость уточнить, хочет ли он/она сохранить фигуру, как напоминание себе, что злость не что-то ужасное, а нужно каждому ребенку и человеку.

Игра «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: тренировать волевой компонент и мужество сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности

Возраст: с 6-7 лет

Инструкция: Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. Другие дети или Вы сами будете отвлекать, толкать, неожиданно кричать, немного кривляться. В любой момент ребенок может сказать «СТОП».