



ПОЧЕМУ САМОКОНТРОЛЬ ТАК ВАЖЕН?



САМОКОНТРОЛЬ ПОМОГАЕТ:



КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ



ДОВОДИТЬ ДЕЛО
ДО КОНЦА



ЗАМЕЧАТЬ ОШИБКИ



ВЫПОЛНЯТЬ
ИНСТРУКЦИИ



КОНТРОЛИРОВАТЬ
ЭМОЦИИ



ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ
МЕЖДУ ЗАДАНИЯМИ



СОХРАНЯТЬ
ВНИМАНИЕ



Я МОГУ
СПРАВИТЬСЯ!



ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОЗГЕ?



АКТИВНО
РАБОТАЮТ
ЛОБНЫЕ ДОЛИ



РАЗВИВАЕТСЯ
ПРОИЗВОЛЬНОЕ
ВНИМАНИЕ



УЛУЧШАЕТСЯ
КОНТРОЛЬ
ПОВЕДЕНИЯ



РЕБЕНКУ ЛЕГЧЕ
ПЛАНИРОВАТЬ
ДЕЙСТВИЯ



УМЕНЬШАЕТСЯ
ИМПУЛЬСИВНОСТЬ



Детская Нейропсихология



https://max.ru/club_neuropsycholog

Нейроигры с шаблонами, консультации **БЕСПЛАТНО**

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ

1 КРАСНЫЙ — ЗЕЛЕНый



Двигайся, когда
зеленый свет,
остановись,
когда красный.



2 ЗАМРИ

Двигайся под
музыку, как
только музыка
остановилась —
замри!



3 ПОВТОРИ НАОБОРОТ



Я говорю «вверх» —
ты делаешь
«вниз», я говорю
«право» — ты
делаешь «лево».



4 СЛУШАЙ ВНИМАТЕЛЬНО



Слушай
инструкцию
до конца
и выполняй
точно так,
как сказано.



5 ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?



Рассмотри
картинку, закрой
глаза. Что
изменилось?



ЧТО РАЗВИВАЕТСЯ?



ВНИМАНИЕ



САМОКОНТРОЛЬ



ПАМЯТЬ



ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ



ТОРМОЖЕНИЕ
ИМПУЛЬСИВНЫХ
ДЕЙСТВИЙ

6 НАЙДИ ОШИБКУ



Найди ошибку
на картинке
или в тексте.



7 СТОП-СИГНАЛ



Действуй
по сигналу,
но остановись
сразу, когда
услышишь
«СТОП!».



8 ЗАПОМНИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ



Запомни
последовательность
и повтори её
в том же
порядке.



Детская Нейропсихология



https://max.ru/club_neuropsycholog



Нейроигры с шаблонами,
консультации **БЕСПЛАТНО**



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ?

1 Уберите лишние отвлекающие предметы.



2 Давайте одну инструкцию за раз.



3 Используйте таймер.



7 Используйте визуальные подсказки.



4 Делайте короткие перерывы.



5 Хвалите за старание.



6 Делите большие задания на маленькие.



8 Соблюдайте режим.



КОГДА ЭТО ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО?



перед уроками;



во время домашних заданий;



при подготовке к контрольной;



при повышенной отвлекаемости;



при усталости.

Детская Нейропсихология

https://max.ru/club_neuropsycholog

Нейроигры с шаблонами,
консультации **БЕСПЛАТНО**

САМОКОНТРОЛЬ И РЕГУЛЯЦИЯ

Как развитие функций контроля
помогает ребенку учиться успешнее

Консультация
нейропсихолога
для родителей

Контроль
это:

- ✓ Планирую
- ✓ Проверяю
- ✓ Замечаю ошибки
- ✓ Исправляю
- ✓ Достигаю цели

Успешный
ребенок:

- ✓ Внимательный
- ✓ Собранный
- ✓ Уверенный
- ✓ Самостоятельный
- ✓ Успешный в учебе
и в жизни!

МОЗГ

ВНИМАНИЕ

ПАМЯТЬ

МЫШЛЕНИЕ

Детская Нейропсихология



https://max.ru/club_neuropsycholog



Нейроигры с шаблонами,
консультации **БЕСПЛАТНО**



КАК РЕБЕНОК УЧИТСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

1 ОСТАНОВИТЬСЯ



Сделай паузу
и не торопись.

2 СДЕЛАТЬ ГЛУБОКИЙ ВДОХ



Вдохни медленно
через нос...
и выдохни через рот.

3 НАЗВАТЬ ЭМОЦИЮ



Определи, что ты
сейчас чувствуешь.

4 ПОДУМАТЬ ПЕРЕД ДЕЙСТВИЕМ



Что будет, если я это
сделаю?

5 ВЫБРАТЬ СПОКОЙНОЕ РЕШЕНИЕ



Выбери то, что поможет,
а не навредит.

6 ПОПРОСИТЬ ПОМОЩЬ



Обратись к тому,
кому доверяешь.

7 ЗАКОНЧИТЬ ЗАДАНИЕ



Доведи начатое
до конца!

8 ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ



Отметь свой успех!
Ты молодец!



ЧТО ДАЮТ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ?

- ♥ лучшее управление эмоциями
- 😊 снижение импульсивности
- ★ повышение уверенности
- 🧑‍🎓 развитие самостоятельности
- 🎓 более успешное обучение



Детская Нейропсихология

https://max.ru/club_neuropsycholog

Нейроигры с шаблонами,
консультации **БЕСПЛАТНО**



ПРИЗНАКИ НЕЗРЕЛОСТИ

ФУНКЦИЙ КОНТРОЛЯ



1 БЫСТРО ОТВЛЕКАЕТСЯ



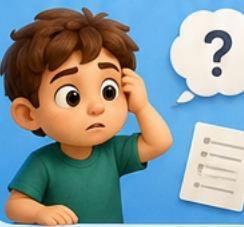
2 НЕ ЗАКАНЧИВАЕТ НАЧАТОЕ



3 ДЕЙСТВУЕТ НЕ ПОДУМАВ



4 ЗАБЫВАЕТ ИНСТРУКЦИЮ



5 ЧАСТО ДОПУСКАЕТ НЕВНИМАТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ



6 НЕ ПРОВЕРЯЕТ РАБОТУ



7 ТРУДНО ЖДАТЬ СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ



8 ЛЕГКО РАСТРАИВАЕТСЯ



★ ВАЖНО ПОМНИТЬ

Подобные особенности сами по себе не являются диагнозом. Если они выражены, устойчивы и мешают обучению или повседневной жизни, стоит обратиться к специалисту для оценки.



Детская Нейропсихология

https://max.ru/club_neuropsycholog

🎁 Нейроигры с шаблонами, консультации **БЕСПЛАТНО**



СОВЕТЫ НЕЙРОПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РАЗВИВАТЬ САМОКОНТРОЛЬ?



ЕЖЕДНЕВНО
ПО 10–15 МИНУТ



ЧЕРЕЗ ИГРУ



ПОСТЕПЕННО
УСЛОЖНЯТЬ
ЗАДАНИЯ



СОБЛЮДАТЬ
РЕЖИМ



ДАВАТЬ
ПОНЯТНЫЕ
ИНСТРУКЦИИ



ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОТМЕЧАТЬ УСПЕХИ
РЕБЕНКА



КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?



РЕБЕНОК ПОСТОЯННО
ОТВЛЕКАЕТСЯ



НЕ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬ
ДАЖЕ ПРОСТЫЕ ЗАДАНИЯ



ВЫРАЖЕННО
ИМПУЛЬСИВЕН



ИСПЫТЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ
ТРУДНОСТИ С ОБУЧЕНИЕМ



НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ
С ЭМОЦИЯМИ



ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЯЮТСЯ
ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ



ЧТО ПОМОГАЮТ РАЗВИВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ?



ВНИМАНИЕ



САМОКОНТРОЛЬ



ПЛАНИРОВАНИЕ



РЕГУЛЯЦИЮ ПОВЕДЕНИЯ



ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ
УСТОЙЧИВОСТЬ



УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ



Детская
Нейропсихология



https://max.ru/club_neuropsycholog



Нейроигры с шаблонами,
консультации **БЕСПЛАТНО**