

STRATEGIJE DELA ZA OTROKE S ŠIBKEJŠO KONTROLO IMPULZOV

Otroci, ki so impulzivni, potrebujejo čim več aktivnosti, kjer se učijo sproščenosti in kontrole svojih impulzov.

V nadaljevanju je nanizanih par zanimivih idej, kako otroku pomagati, da s pomočjo odraslega in različnih materialov zavira svoje impulze.

1. Pomoč pri otrokovi impulzivnosti, krepitev koordinacije

a) Ti si **moja senca**.

Igramo se tako, da hodimo po prostoru, skačemo, s prstom rišemo po stenah, po tleh, ... otrok se pretvarja, da je naša senca in nas v vsem posnema.



b) Gibalne vaje z žogo, baloni, majhnimi žogicami.

Pri igri z balonom mora otrok še npr. črkovati besedo in istočasno loviti, da balon ne pade na tla. Balon naj udari čim bolj nežno.

c) **Pobarvanke, risanje in barvanje mandal, izrezovanje** majhnih figuric iz papirja, lepenke...
Izdelava mozaika iz različnih barv.



d) **Plesanje po ritmu.** Ob zvokih posameznega instrumenta, izvedemo določene gibe (npr. ob trobilih premikamo desno roko, ob godalih levo roko ...).

e) **Prilagajanje ritma** skupini oz. posamezniku. Drugemu v gibanju sledim tako, da sva videti kot eno.



f) **Križna gibanja** rok, nog, trupa.

Več: http://os-frana-rosa.splet.arnes.si/files/2014/04/2013_14_brain_gym.pdf
<https://www.babybook.si/telovadba-za-mozgane/>



Pripravila: Sabina Jurič Šenk

Viri in literatura:

Zemljarič, S. (2017). Nemirni otrok v vrtcu. »Tako velik pa še vedno nevzgojen?« - Mavričnost otrok z ADHD. Zbornik prispevkov s strokovne konference – 14. 4. 2017. Ljubljana