

# Чувствуете разочарование? Это нормально!



## Запомните этот совет

1. **Сделайте глубокий вдох:** Если ваш ребёнок кажется напряженным во время чтения, попросите его остановиться и подышать, чтобы снять напряжение и успокоиться.
2. **Отмечайте успехи:** Обязательно обратите внимание и отметьте все замечательные стратегии, которые ваш ребёнок использовал сегодня во время чтения.
3. **Проверяйте:** Поощряйте ребёнка к размышлениям, попросив его подумать о том, что он чувствует во время чтения.
4. **Примите меры:** Предложите ребёнку решить проблему, поменяв книгу, попробовав новую стратегию или обратившись за помощью, если он застрял.

### Почему именно этот совет?

Все люди иногда расстраиваются, когда сталкиваются с трудностями, и юные читатели не отличаются от них! Важно помочь ребёнку справиться с этим разочарованием правильными способами.



## Спросите вашего ребёнка

*Для детей младшего возраста:*

- Похоже, что ты расстроен. Дело в книге или в чем-то другом?
- Давай вспомним, что мы знаем об этих буквах?
- Поможет ли тебе, если я тоже прочитаю некоторые предложения?

*Для детей постарше:*

- Что сейчас чувствует твое тело? Ты выглядишь расстроенным.
- Может, тебе нужно сделать перерыв?
- Давай притормозим и будем читать немного медленнее.
- Давай поменяемся книгами. Что бы ты еще хотел почитать?



## Практика в игровой форме

Ваш ребенок расстроен? Попробуйте применить метод «светофора».

Дети знакомы со светофорами. Научите ребенка представлять себе красный свет, чтобы остановиться в момент разочарования. В это время они практикуют глубокое дыхание, чтобы успокоить свой разум и тело. Когда они переходят на желтый свет, они должны подумать о возможном решении (Попробовать другую книгу? Изменить место для чтения? Попробовать стратегию чтения?). Когда они визуализируют зеленый свет, они могут выбрать вариант и двигаться дальше.

Хотите сделать еще один шаг вперед? Сделайте светофор из цветной бумаги, чтобы повесить его на холодильник для справки.

