Исследовательский проект

«Я – активный ребенок. Учусь управлять собой»

Выполнил:

ученик 3 класса…

Руководитель:

**Дронова Марина Николаевна**

Нижний Тагил

2016 г.

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стр. |
|  | Введение |  |
| 1. | Теоретическая часть | 3 |
| 1.1. | Очень активный ребенок, кто он? | 5 |
| 1.2. | Активный ребенок в школе | 7 |
| 1.3. | Очень активные дети, ставшие знаменитыми людьми | 9 |
| 2. | Практическая часть |  |
| 2.1. | Результаты анкетирования | 10 |
| 2.2. | Выводы по результатам анкетирования | 12 |
| 2.3. | Советы по организации труда и отдыха очень активного ребенка | 14 |
|  | Заключение | 15 |
|  | Источники информации | 16 |
|  | Приложение |  |

Введение

С раннего детства я был очень активным ребенком: не мог ни минуты усидеть на месте, сосредоточиться. Воспитатели часто жаловались на мое поведение. Таким я пришел в первый класс. Моей главной работой стала учеба. Учеба – это кропотливый труд, требующий внимания и усидчивости.

В первом классе особенно трудно мне давалось написание букв: ручка не слушалась, ноги не хотели стоять на месте. Когда во втором классе появились первые отметки, в моей ведомости стояли две тройки: по английскому и по русскому языкам. Я начал понимать, что мне очень мешает учиться моя активность. Учитель предложила попробовать разобраться в себе.

Тема моей работы: «Я - активный ребенок. Учусь управлять собой»

Гипотеза: если узнать, являюсь ли я активным ребенком, проанализировать свое поведение и поведение других детей, то можно дать советы, как лучше управлять собой, чтобы быть успешнее в учебе.

Цель: проанализизировать поведение очень активных детей, влияние их активности на учебу в школе и разработать памятку«Я – активный ребенок. Учусь управлять собой».

Задачи:

1. Узнать, кто такие «очень активные дети»
2. Определить, являюсь ли я «очень активным ребенком»
3. Провести анкетирование учащихся 3-х классов и узнать, много ли таких детей среди учеников нашей школы
4. Провести анкетирование учащихся 7-х классов и определить, может ли понизиться активность к 7-му классу
5. Сделать выводы.
6. Составить примерный план действий для организации активного ребенка.

Ход исследования:

1. Знакомство с источниками информации по теме.
2. Определение понятия «активный ребенок», особенностей такого ребенка в школе.
3. Анкетирование.
4. Анализ результатов и формулирование выводов.
5. Составление примерного плана действий для организации труда и отдыха активного ребенка.

**1. Теоретическая часть.**

**1.1. Очень активный ребенок, кто он?**

Очень активного ребенка часто называют **гиперактивным ребенком.**

Гипер... - (от греч. hyper - над - сверх), приставка, означающая:

1)находящийся наверху. 2) Превышающий норму / Энциклопедический словарь.

ГИПЕР..., приставка. Образует существительные и прилагательные со знач. превышения предела, нормы /ОжеговС.И, Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка…

АКТИВНЫЙ1, -ая, -ое; -вен, -вна. 1. Деятельный, энергичный.

2. Развивающийся, усиленно действующий. /ОжеговС.И, Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка…

“Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью” /Психологический словарь.

**Проявления гиперактивности у детей.**

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Проявления гиперактивности могут беспокоить родителей с первых дней жизни ребенка: дети часто имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны ко всем раздражителям (свету, шуму), плохо спят, во время бодрствования подвижны и возбуждены. В 3-4 года отчетливой становится неспособность ребенка сосредоточенно заниматься чем-либо, он не может спокойно слушать сказку, не способен играть в игры, требующие концентрации внимания, его деятельность носит преимущественно хаотический характер. Особенно ярко нарушения поведения ребенка видны в ситуациях, требующих организованного поведения: например, на занятиях и утренниках в детском саду.

Гиперактивное поведение детей отличается следующими признаками:

часто наблюдается беспокойные движения;

вертится; встает со своего места в классе во время уроков, когда нужно оставаться на месте;

часто бывает болтлив;

обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.

Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: "Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов".

Не следует любого активного ребенка относить к категории гиперактивных. Если ваш ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего порой становится упрямым и непослушным, — это не значит, что он гиперактивен. Если вы заболтались со своей подругой, а ребенок начинает злиться, не может устоять на месте, усидеть за столом, — это нормально. Утомляют детей и длительные переезды.

У всякого ребенка время от времени случаются минуты гнева. А сколько детей начинают "разгуливаться" в постели, когда пора спать, или балуются в магазине! То, что ребенок становится как заводной, давая выход скуке, вовсе не считается признаком гиперактивности. Быть может, это временно. Или просто так сложилась ситуация.

Вот здесь и кроется главное отличие ребенка живого, активного от гиперактивного.

**1.2. Активный ребенок в школе.**

Наверное, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации.

В этот период осуществляется переход к учебной деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

     Со временем ситуация только ухудшается. Возникают трудности в освоении школьной программы, отсюда слабая успеваемость, неуверенность в себе, разногласия во взаимоотношениях с учителем и одноклассниками, а также усиливается нарушения в поведении. Часто именно в школе обнаруживается нарушение внимания. Однако, несмотря на все это, гиперактивные дети интеллектуально хорошо развиты, об этом говорят результаты тестирований. Но во время занятий гиперактивный ребенок испытывает трудности в выполнении заданий, поскольку ему сложно сосредоточиться, организовать свою работу. Гиперактивные дети довольно скоро выключаются из процесса выполнения задания. Обычно их работы выглядят неряшливо, с большим количеством ошибок, которые в основном являются результатом невнимательности, невыполнения указаний учителя.

     Гиперактивным детям часто свойственна импульсивность, которая проявляется в том, что ребенок часто что-то делает, не подумав, на занятиях он не может дождаться своей очереди, постоянно перебивает других, часто отвечает невпопад на задаваемый вопрос, поскольку не выслушивает его до конца. Во время игр со сверстниками часто не следует правилам, из-за чего возни кают конфликтные ситуации с участниками игр. Гиперактивные дети из-за своей импульсивности склонны к травматизации, поскольку не думают о последствиях своих поступков.

     Гиперактивный ребенок с нарушением функции внимания несобран, не в силах самостоятельно довести выполнение задания до конца, не может сосредоточиться на неоднократно повторяющейся деятельности, которая не приносит сиюминутного удовлетворения, часто отвлекается с одного занятия на другое.

**1.3. Очень активные дети, ставшие знаменитыми людьми.**

***Джейми Оливер***

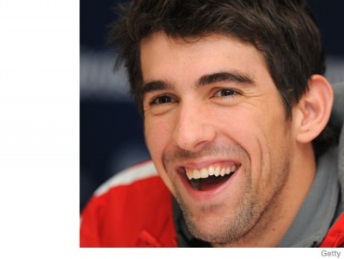
Звездный шеф-повар был очень активным в детстве, но он считает, что здоровое питание помогает ему контролировать себя. Сегодня он - ярый сторонник переведения школьных столовых на более здоровый рацион еды.

***Уилл Смит***



Актер, певец и знаменитый отец тоже признавался, что в детстве имел серьезные проблемы с концентрацией внимания. У него есть трудности с чтением, поэтому он предпочитает аудиокниги обычным.

***Майкл Фелпс***

Пловец Майкл Фелпс  завоевал 14 золотых медалей в Афинах и на Олимпиаде в Пекине. Но плавание - не просто  спорт для Фелпса. Это также способ, чтобы справиться с его гиперактивностью.

***Джим Керри***



Комик Джим Керри всемирно известен своими выходками и шалостями на экране и в жизни. Но сам он говорит, что  это является результатом его гиперактивности. Еще в школе он прослыл "клоуном" и изменить этот образ - не в его силах.

**2. Практическая часть.**

**2.1. Результаты анкетирования**

Для проведения практической части исследования нами с учителем была составлена анкета (Приложение 1).

Мои ответы на вопросы анкеты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответ |
| 1 | Считаешь ли ты себя активным (малоуправляемым) ребенком? | Да |
| 2 | Мешает ли активность твоей учебе? | Да |
| 3 | Что помогает тебе управлять собой? | Спорт, прогулки |
| Конструирование |
| Соблюдение режима дня |
| Компьютер |

Результаты анкетирования учащихся 3-х классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответ | Кол-во |
| 1 | Считаешь ли ты себя активным (малоуправляемым) ребенком? | Да | 30 |
| Нет | 32 |
| 2 | Мешает ли активность твоей учебе? | Да | 10 |
| Нет | 20 |
| 3 | Что помогает тебе управлять собой? | Спорт, прогулки | 28 |
| Спокойные дела (рисование, лепка, вязание и т.д.) | 33 |
| Конструирование | 12 |
| Чтение книг | 20 |
| Дыхательная гимнастика | 11 |
| Соблюдение режима дня | 2 |
| Компьютер | 5 |

Результаты анкетирования учащихся 7-х классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответ | Кол-во |
| 1 | Был ли ты активным (малоуправляемым) ребенком с 1 по 4 класс? | Да | 22 |
| Нет | 32 |
| 2 | Мешала ли активность твоей учебе? | Да | 7 |
| Нет | 15 |
| 3 | Что помогало тебе управлять собой? | Спорт, прогулки | 21 |
| Спокойные дела (рисование, лепка, вязание и т.д.) | 20 |
| Конструирование | 5 |
| Чтение книг | 9 |
| Дыхательная гимнастика | 4 |
| Соблюдение режима дня | 5 |
| Компьютер | 2 |
| 4 | Считаешь ли ты себя активным (малоуправляемым) в настоящее время? | Да | 10 |
| Нет | 12 |

**2.2. Выводы по результатам анкетирования**

По результатам анкетирования о себе я могу сказать следующее:

1. Я очень активный (малоуправляемый) ребенок.

2. Активность мешает моей учебе.

3. Мне помогают управлять собой:

* Занятия спортом, зарядка и прогулки
* Конструирование (я люблю конструктор LEGO)
* Компьютер (планшет)
* Соблюдение режима дня.

4.Мне не помогают:

* Спокойные дела (лепка, рисование, вязание и т.п.)
* Чтение книг (после чтения мне обязательно нужно обсудить прочитанное, что очень будоражит меня и окружающих).

Меня успокаивает, только если мне читает мама или бабушка.

Дыхательная гимнастика помогает, но на короткое время.

Разобрав свои результаты, я решил узнать, много ли таких, как я, ребят среди учеников 3-х классов. Всего было опрошено 62 ученика 3-х классов нашей школы. Я узнал, что 32 ученика не считают себя активными (малоуправляемыми). Остальные 30 очень похожи на меня.

Десяти из них активность мешает учиться, остальным – нет. Помогают управлять собой (в порядке значимости):

1. Спорт, прогулки.
2. Спокойные дела (рисование, лепка, вязание и т.д.)
3. Чтение книг.
4. Конструирование.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Соблюдение режима дня.
7. Компьютер.

Вместе с родителями и учителем мы узнали, что повышенная активность (по мнению большинства психологов) должна понижаться приблизительно к 7-му классу.

Мы провели анкетирование учащихся 7-х классов нашей школы. В нем приняло участие 54 человека.22 из них считают, что в начальной школе они были активными (малоуправляемыми) детьми. 7 из них это мешало в учебе. Остальные 15 так не думают.

Что помогало им управлять собой:

1. Спорт, зарядка, прогулка.
2. Спокойные дела (рисование, лепка, вязание и т.д.).
3. Чтение книг.
4. Конструирование.
5. Соблюдение режима дня.
6. Дыхательная гимнастика.
7. Компьютер.

12 учеников 7-х классов считает, что активность их значительно

понизилась. 10 остались такими же.

**2.3.Советы по организации труда и отдыха очень активного ребенка.**

1. **Составь режим дня и четко его придерживайся** (Приложение 2).
2. **Научись ставить перед собой цели** и доводи дело до конца:

**в школе**

* **Доделывай** до конца любую работу
* **Участвуй** в школьных конкурсах, олимпиадах
* Научись **настраиваться** на урок после перемены и урока физкультуры, делай дыхательные упражнения (Приложение 3)

Эти же упражнения можно делать, если ты перенервничал

* **Запишись** в спортивную секцию и посещай ее без перерывов
* **Ешь здоровую пищу и пей витамины**
* **Сделай учителя своим другом –** покажи, что ты хочешь стать лучше, СТАРАЙСЯ!

**дома**

* Каждый день **заправляй** постель
* **Прибирай** в своей комнате
* **Делай** всё домашнее задание (во время работы делай легкие перерывы – упражнения) (Приложение 4)
* **Возьми** на себя домашнюю обязанность (например, мыть обувь, выносить мусор)
* Устрой домашний конкурс на самую чистую комнату или другие интересные соревнования
* Чаще **объясняй** родителям, что ты их любишь, а шумишь, потому, что устал.

**Источники информации**

1. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений/ Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова.- 4-е изд., дополненное.- М.: Азбуковник, 1999.
2. Психологический словарь/ Педагогика – Пресс, 1997.
3. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. – М.: Медицина, 1988.

https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-na-temu-giperaktivnie-deti-prichini-priznaki-osobennosti-1005672.html

http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/11/16/giperaktivnyy-rebyonok-v-shkole-sovety-roditelyam

http://happy-city.ru/article/psihologija-i-razvitie-rebenka/