

## «Медлительные дети».

Родители часто спрашивают: пройдет ли медлительность?

Нет, у детей с низкой подвижностью нервных процессов темп деятельности всегда будет ниже, чем у детей с высокой подвижностью.

Торопить, подгонять такого ребенка не только бесполезно (быстрее работать он не будет; эффект окажется обратным), но и вредно - так создаются условия для возникновения невроза.

Многие родители медлительных детей и сами это замечают, но видят тут чуть ли не детскую зловредность: "Я его тороплю, а он назло еще медленнее..." Дело в том, что скорость действий у таких детей в 1,5-2 раза ниже обычной.



Это достаточно просто проверить. Положите перед ребенком лист бумаги в клетку и попросите в каждую клетку (на любой строчке) ставить точку и громко считать до десяти. В среднем, обычные шестилетки выполняют это задание за 10-12 секунд, семилетки - за 6-8 секунд; а у медлительных это время в 1,5-2 раза больше.

И вот это "назло", на которое порой так нервно реагируют родители, увы, мало зависит от желания ребенка.

**Во-первых**, шестилетки и дети более младшего возраста не могут различать скорость действий. Правда, при слове "Быстрее!" они начинают суетиться, громче или тише считать - а скорость остается той же!

**Во-вторых**, у медлительных детей время от сигнала "Делай" до начала действий в 2,5-3 раза

больше, чем у остальных. Окрик, раздражение, недовольство взрослых еще больше замедляют у них подготовительный период; и создается впечатление, что они назло тянут. Если же мы учтем особенности такого ребенка и, главное, дадим ему возможность работать в оптимальном (для него!) темпе, качество и точность такой работы могут быть очень высокими!

Еще одна особенность медлительных детей, о которой следует помнить, - трудность переключения (особенно быстрого) на новый вид деятельности. Об этих детях часто говорят "инертны", имея в виду, что они не успевают за быстро меняющейся ситуацией, часто не схватывают ее. Если вы объясняли ребенку математику, а потом вдруг заодно решили вспомнить, как пишется та или иная буква, ответ ребенка вас огорчит, - а он всего лишь еще не смог переключиться, перестроиться; оттого и не может с ходу ответить на ваш вопрос. А на поверхностный взгляд эта трудность переключения, невозможность поспеть за быстро меняющимися заданиями, сменой деятельности может показаться равнодушием - ребенок словно не реагирует... В действительности же новое задание может прийти на то время, когда продолжается еще решение предыдущего задания...

Медлительные реагируют на нагрузку не увеличением, а дальнейшим уменьшением количества усваиваемой информации, - значит, нагрузка ведет к углублению торможения.

### **Помогает ли тренировка медлительным детям?**

➤ Да, специальные исследования показали: систематические занятия способствуют повышению скорости работы и у дошкольников, и у школьников. Наиболее успешна такая тренировка в возрасте от 4

до 6 лет. Для того чтобы занятия были эффективными, следует так организовать жизнь ребенка, чтобы все нагрузки были тренирующими. Кроме того, необходима и специальная тренировка - ежедневные 10-15-минутные занятия. Создать такие условия совсем не сложно, но есть особая тактика, которую вы должны соблюдать: **не спешите, не торопите ребенка, не нервничайте при этом сами, не дергайте и не подгоняйте его. Помните: любая спешка приведет к еще большему замедлению!** Спокойно, без раздражения ждите, когда ребенок встанет (кстати, медлительные дети не вскакивают тут же с постели, они должны отойти от сна, минут 5-10 просто полежать), умоемся, позавтракает. Лучше разбудите его пораньше...

➤ Не конфликтуйте вечером перед сном, не корите за долгие сборы ко сну. При этом вы и сами должны быть достаточно организованны - иначе успеха не будет. Нужно облегчить ребенку выполнение всех повседневных дел: помочь в этом может четко организованный режим. Если ребенок привыкнет (это требует времени, поэтому наберитесь терпения) в одно и то же время вставать и ложиться спать, есть и делать уроки, если он будет знать, что предстоит, а что он уже выполнил, то справляться с медлительностью ему станет гораздо легче.

➤ Можно придумать немало игр, которые помогут ребенку преодолеть ее: важно делать что-то вместе, соревнуясь - но при этом важно не увлечься "ролью победителя" и подстроиться под его темп.

➤ Непростой вопрос: можно ли действовать на копушу юмором? Да, можно пошутить над копушей - но по-доброму, без раздражения! Можно подчеркнуть это качество у себя - и пусть посмеется ребенок. Дадим ему возможность осознать свою медлительность и в

то же время не чувствовать себя ущербным и неспособным.

➤ Приучите себя (и его тоже) к мысли: оттого, что он медлительный, он не хороший и не плохой, - а просто вот такой, как есть. И ему нужно помочь именно с этими его качествами ориентироваться и в делах, и в жизни.

➤ Как еще тренироваться? Необходимо знать: тренировка с помощью постепенно ускоряющихся движений мало успешна; использование предельных скоростей эффективней, но приводит к утомлению. Наиболее успешна работа с использованием приема "медленно-быстро": в занятия включаются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно; а время от времени даются и предельные скорости движений.

➤ Вы можете использовать игры со сменой скорости движений:

- 1) ходьба-бег-ходьба медленная;
- 2) хлопки ладонями медленно-быстро-медленно;

3) "бег" пальчиками (большим и указательным); для ребенка это довольно сложное задание, поэтому сначала пусть научится так "бегать" в обычном темпе; можете посоревноваться;

4) прыгать через прыгалку, меняя темп;

5) стучать по столу или на барабане (всеми пальцами или одним);

6) чертить палочки и ставить точки. Для этого используйте тетрадь в клетку;

7) то же задание, но усложненное - ставить точки, чертить палочки и считать: "Один, два, три..." - до десяти.



➤ Когда ребенок научится работать в определенном темпе и замедлять его, можно попробовать игры с максимально быстрыми движениями. Не огорчайтесь, если вначале на ваше "Быстрее!" может выйти еще медленнее, особенно для тех движений, которые выполняются руками, пальцами. На начальном этапе не стоит играть в "кто быстрее".

➤ Когда проводить эти занятия? В любое время дня, главное, чтобы они были систематическими, не нудными, а интересными, не тягостной обязаловкой, а веселой игрой.

➤ Для снятия эмоционального напряжения можно использовать специальные комплексы аутогенной тренировки. Если у вас есть возможность посещать специальные группы аутогенной тренировки для детей (или вместе с детьми) - это прекрасно. Если нет, вы можете сами использовать некоторые приемы дома. Для того чтобы такая тренировка была эффективной, нужно сначала расслабить ребенка, снять напряжение. Знаете ли вы, что движения, подвижные игры, гимнастика, упражнения с мячом и скакалкой не только укрепляют ребенка физически, но и снимают напряжение, дают необходимую разрядку? Если вы найдете несколько раз в неделю полчаса-час для того, чтобы побегать вместе с сыном или дочкой, поиграть в кошки-мышки, догонялки, лапту, бадминтон или просто попрыгать "как заяц", походить "как медведь", побегать "как лев", вы заметите, как исчезает напряженность, настороженность, неуверенность, как налаживается ваш контакт с ребенком.

➤ Можно расслабить ребенка вечером, перед сном, предварительно погуляв вместе, обсудив какие-то дела. "Поет ли мама тебе перед сном песни?" -

спрашиваем мы малышей. Типичный ответ: "Раньше пела, теперь - нет, говорит, что я уже большой". Хорошо бы сесть рядом (не торопясь, не дергаясь оттого, что дел много или по телевидению интересная программа), погладить ребенка по голове, по спинке легкими спокойными движениями, провести несколько раз по лбу, как бы снимая все дневные заботы и тревоги, приговаривая что-нибудь ласковое, доброе...

➤ Не лишайте ребенка своего тепла, даже если он чем-то рассердил или огорчил вас! Не вспоминайте на ночь о неприятностях! Особенно важно это для тех детей, которые плохо засыпают и тревожно спят. По мнению австрийского врача Гизелы Эберлейн, у детей младшего возраста основу страха составляют неразрешенные, "непроработанные" конфликты. Ребенок чувствует себя под угрозой, у него сохраняется беспокойство - и он плохо спит. Взрослые часто не могут выяснить причину этих нарушений: маленький ребенок ведь не умеет выразить словами свое состояние... Помогает в засыпании какой-нибудь утешитель - медведь, заяц, кукла...



➤ Очень помогают преодолеть дневные неприятности и страхи любимые сказки или истории с продолжениями - и обязательно с хорошим концом! Можно помечтать о воскресной прогулке, интересной книге, которую вы начнете завтра, или покупке велосипеда. Но только ни в коем случае не ставьте условие "если..." - вы можете попасть в тупиковую ситуацию.

➤ Стоит подчеркнуть: любые усилия по расслаблению, снятию напряжения не будут эффективны, если напряжение царит в доме. Известный психотерапевт А. И. Захаров заметил: для ребенка существенно не только ваше недовольство, выраженное явно в любой форме, но и недовольство, внешне не выраженное, но услышанное им интуитивно. А услышанное, оно вызывает у детей состояние неопределенности и тревожного ожидания. Помните об этом. Если мама вечером постарается сделать так, чтобы напряжение спало, чтобы сын расслабился, а папа утром даст волю своему раздражению ("Опять копаешься!"), никакого толку от занятий не будет. Порой родителям трудно договориться между собой. Но все-таки постарайтесь: единая и согласованная тактика отношения к ребенку, к его поведению, к его успехам и неудачам - неременное условие успешности любых занятий.

Итак, медлительность - свойство нервной системы. Нельзя заставить ребенка делать все так быстро, как хотят взрослые. Нельзя сравнивать медлительного ребенка с его подвижным сверстником. Быстрый темп дается медлительным детям большой ценой.

Но это не значит, что медлительные дети обречены быть вечно отстающими. Во-первых, идет возрастная компенсация; во-вторых, в силах родителей облегчить ребенку приспособление к школе.

И тогда к четвертому примерно классу ребенок выравнивается и чувствует себя равным среди сверстников...