



## Медлительный ребенок..

детей, которых называют медлительными, по разным данным от 12 до 22 процентов. Имеется в виду истинная медлительность. Она связана с врожденной особенностью нервной системы - слабой подвижностью нервных процессов. Ребенок медленно думает, медленно говорит, медленно двигается, у него замедленные реакции... И это не болезнь, не отклонение.

Иногда медлительность вызвана ослабленностью ребенка, хроническим заболеванием. Иногда это реакция на жизненные обстоятельства, своего рода протест против каких-то событий или отношений. Но тогда ребенка нельзя назвать истинно медлительным. Если он выздоровеет или обстановка в семье, в

школе изменится к лучшему, он вернется к своему обычному темпу. А вот медлительному от природы быстрым не стать никогда. Он может только приспособиться к окружающим.

Кому они мешают, эти медлительные дети? В раннем детстве они даже удобнее для окружающих, чем слишком подвижные малыши. Проблемы начинаются, когда такой ребенок идет в детский сад. А в школе еще больше обостряются. Он медленно включается в работу, не может работать в одном темпе с классом, в перемену не успевает позавтракать, не успевает переодеться на физкультуру... Особенно трудно ему приходится, если у его родителей и учителей другой личный темп.

Больным медлительный школьник может стать с помощью взрослых. Это в том случае, если они ставят перед ним невыполнимое требование - угнаться за классом. Ребенок начинает быстро утомляться, появляются головные боли, страх перед школой. Может возникнуть невроз.

Допустим, родители понимают его особенности, а учитель в начальной школе терпелив и умеет работать с такими детьми. Но вот медлительный ребенок переходит в среднюю школу, и трудности все нарастают.

## Как помочь медлительному ребенку?

1. Вы уже поняли, что медлительность вряд ли пройдет с возрастом. Темп работы не зависит от желания ребенка. Поэтому не торопите его. Если его понукать, он может начать суетиться, громче или тише говорить. Но работать быстрее не станет, результат останется прежним. Терпеливо ждите, пока вспомнит правило, пока соберется с мыслями и ответит.

2. Условия работы, обстановка для занятий должны быть привычными. Тогда точность и качество работы будут высокими.

3. Не забывайте, что медлительному ребенку трудно переключаться с одного вида работы на другой. Не ошарашивайте его неожиданными вопросами, пока он занят предыдущим заданием. Он или не услышит вас, или ответит что-нибудь несуразное.

4. Часть классной работы придется делать с ребенком дома. При этом постарайтесь не только разобрать все, что он не успел сделать на уроке, но и создать небольшой запас знаний и умений. Тогда в классе ваш школьник будет чувствовать себя увереннее.

5. Решите, что для вас важнее: оценки любой ценой или психологический комфорт вашего ребенка. Да, он вряд ли уложится в норматив по скорости чтения, да и писать будет медленно. Но разве лучше, если страдает его самооценка, если он без желания ходит в школу? Попробуйте убедить учителя, что темп работы - не главное. Не получится - привлечите на помощь школьного психолога.

## Можно ли "одолеть" медлительность?

Как быть, если вы все-таки хотите увеличить темп работы своего ребенка? Помогут ли ему какие-то упражнения? Да, если тренировку проводить до школы, в 4-6 лет. При этом эффект дает не постепенное ускорение темпа задания или игры, а переход от одной скорости движений к другой.

Используйте игры со сменой движений, например "День - ночь". Взрослый ведет игру, называя в случайном порядке время суток. В ответ на слово "день" ребенок начинает быстро бегать по комнате. При слове "вечер" движения замедляются, при слове "ночь" - становятся совсем плавными, как в замедленной съемке. Здесь важно чередование разной скорости движений.

Можно использовать другие движения: хлопки в ладоши, постукивание карандашом по столу (вы стучите или хлопаете, ребенок повторяет в нужном темпе). Можно рисовать палочки. Постепенно ребенок научится управлять

темпом своих движений, ускорять и замедлять их. Но главное - занятия должны быть постоянными и интересными для ребенка.

Совершенно не обязательно, что ваш медлительный ребенок в школе будет в числе отстающих. Недостаточную скорость работы он компенсирует основательностью и качеством. Да и особых конфликтов с учителями и одноклассниками у медлительных детей обычно не бывает. Ведь они очень добродушные и надежные люди. Вам не за что упрекать своего ребенка.

Нередко кажется, что все школьные беды ребенка - от его невнимательности. Попробуем разобраться в причинах этого явления, доставляющего столько хлопот ребенку и родителям.

## Психологи различают внимание и внимательность!

- Внимание - направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-то объекте. Способность к непроизвольному вниманию свойственна всем людям без исключения.

- Внимательность - сложившееся качество личности. Рассеянный школьник, как и все другие дети, способен "обратить внимание" на какой-то объект. Однако он часто не может полностью сосредоточиться на этом объекте: внимательность еще не стала его личным качеством. Понятно, что отсутствие этого важного качества не лучшим образом сказывается на его школьных достижениях.

Рассеянность может быть обусловлена каким-то заболеванием, нарушением мозговой деятельности или, например, воспалением носоглотки, аденоидитом. Но почему же тогда так много невнимательных среди здоровых детей? Понятно, что не стоит ждать особой сосредоточенности, если ребенок устал, ему неинтересно, у него в данный момент другие желания, а вокруг много

посторонних раздражителей. Но эти объяснимые временные состояния постепенно складываются в общий стиль учебной работы, а затем становятся жизненным стилем.

Организация внимания школьника на уроке зависит, прежде всего, от мастерства учителя. Дома же родителям приходится брать эти функции на себя.

## На что необходимо обратить внимание?

1. Создайте ребенку спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения. Для таких детей особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче мобилизоваться, настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесться за привычный стол, и приходит рабочее настроение. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать ребенка от основного занятия.

2. Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п.

3. В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.

4. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы. Можно специально составить текст из 13-14 предложений. В каждое предложение включите одну-две типичные для вашего школьника ошибки. Например: пропуски букв, слов; повторение слогов в слове; замена букв или слов и т.п. Ребенку надо проверить текст, найти и исправить в нем ошибки. Причем проверять можно разными способами:

- самостоятельно, читая про себя;

- читая вслух и отчеркивая слоги вертикальными черточками;

- сравнивать текст с правильным образцом.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается постепенно, по слогам, без забега вперед. Ведь ошибки часто не замечаются, если ученик забегает вперед и "узнает" слово.

5. Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Таких упражнений достаточно много, но они должны быть интересными и не восприниматься как продолжение скучных уроков.

- Например, если первоклассник невнимателен при чтении и письме, предложите ему такое задание. Возьмите несколько страниц печатного текста из старой книги или журнала (шрифт должен быть достаточно крупным). Инструкция: "Вычеркни все буквы "т", а буквы "д" обведи кружком". А потом вместе с ребенком проверьте, сколько допущено ошибок. Упражнение можно повторять каждый день, меняя инструкцию. Постепенно количество ошибок будет снижаться.

- Можно найти специальные фигурные таблицы для тренировки способности к переключению внимания. Дается инструкция в каждой фигурке таблицы поставить определенный значок. Например: в квадрате - горизонтальную черточку, в кружке - вертикальную, в треугольнике - точку и т. д.

- Очень полезны упражнения по расшифровке сообщений, записанных специальными значками (вроде пляшущих человечков из рассказа А. Конан-Дойля). Придумайте такой секретный алфавит и составьте с его помощью небольшое письмо. Этот вид работы довольно сложный, но очень полезен для тренировки способности к концентрации и распределению внимания.

- Известное упражнение - отыскивание по порядку чисел, произвольно разбросанных на листе бумаги. Вы можете сами нарисовать такую таблицу.

- Возможно, что вашему ребенку понадобится тренировка специфического вида внимания. Например, он хорошо воспринимает информацию, представленную в зрительном, наглядном виде. И благополучно пропускает то, что предъявляется на слух. Вспомните выражение "в одно ухо влетает, из другого вылетает". Это про него. Значит, необходимо развивать у такого школьника слуховое внимание, учить его сосредотачиваться на своих слуховых ощущениях. Попросите его закрыть глаза и прислушаться к окружающим звукам. А затем пускай перечислит то, что услышал (шум льющейся на кухне воды, звуки с улицы, разговор за стеной и т.д.). Или такое упражнение: вы называете ребенку в произвольном порядке несколько имен. Каждое должно прозвучать несколько раз. Например: Катя, Антон, Даша, Дима, Антон, Антон, Даша, Катя, Дима, Катя и т.д. При этом отмечаете для себя, сколько раз назвали то или иное имя. Задача ребенка - сказать, сколько раз прозвучало каждое имя.

- Бывает, что ребенок, наоборот, недостаточно внимателен при восприятии зрительной информации. В таком случае стоит тренировать его наблюдательность, умение подмечать детали, сравнивать величину, цвет, положение предметов, другие признаки. Возьмите несколько любых мелких предметов, расположите их на столе. Попросите ребенка в течение 30 секунд рассмотреть эту композицию. Затем он отвернется, а вы в это время что-то измените: переставите предметы, добавьте такой же, но другого цвета, что-то вовсе уберете. Ребенку нужно сказать, что изменилось. Полезно сравнение двух картинок, похожих на первый взгляд, но различающихся в деталях.

Упражнений по развитию внимания в специальной литературе или в детских журналах можно найти много. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку. Главное - занимайтесь понемногу каждый день и обязательно вместе с ребенком фиксируйте его успехи.

## Что еще важно знать?

Для одного ребенка наиболее отвлекающий фактор - звуки, для другого - зрительные раздражители. Один спокойно занимается дома под музыку и не реагирует на звонок телефона, другой отвлекается на любой шорох. И утомление может у детей наступать по-разному. Например, работоспособность резко снижается, но потом уже не восстанавливается. Или колеблется в течение какого-то периода - от полной сосредоточенности до абсолютного "выпадения" из работы. Эти особенности нужно учитывать при организации домашних занятий.

Есть еще одно средство против рассеянности - любознательность. Приучите ребенка наблюдать и замечать все значительное и ценное из того, что происходит вокруг: на улице, в кино, дома. Замечательно, если у него возникают вопросы: "Что это такое?", "Что это значит?", "Почему так происходит?" Отвечайте, но старайтесь побуждать сына или дочку самостоятельно находить ответы на интересующие вопросы.

И психологи, и родители, уже вырастившие школьников, знают: через год-другой острота проблемы постепенно будет снижаться. Рассеянный первоклассник в конце концов научится сосредоточиваться на задании. Внимание станет более устойчивым, придет и умение переключаться с одной работы на другую.

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!!!**