

## Как помочь медлительному ребенку?

"Давай быстрее, давай быстрее" - подгоняет мама. А сын вот уже полчаса надевает колготки. Мама раздражается, начинает кричать, ведь она опаздывает на работу. Знакомая картина? И так во всем. В детском саду уже все поели, а он все сидит над тарелкой, все уже готовы идти гулять, а он все одевается.

Медлительные дети и в самом деле очень осложняют жизнь семьи и детского коллектива - они медлительны в действиях, в реакциях на слова взрослых, их нужно постоянно торопить, подгонять, а при этом они затормаживаются еще больше, т.к. для них это стрессовая ситуация.

Более всего страдают сами "копуши": взрослые раздражаются, их то и дело бранят и наказывают, дети не очень охотно принимают их в игры, а самое главное - они испытывают трудности в обучении. Это происходит не потому, что медлительные дети глупее, хуже понимают, - нет, среди них есть очень способные, но принятый темп объяснений и показа учебного материала для них оказывается слишком быстрым.

Американский психолог Дж.Холт на основании своих наблюдений пришел к выводу, что даже небольшая степень медлительности снижает шансы на успех ребенка в учебе.

Трудности, испытываемые детьми с низкой подвижностью нервных процессов (медлительных), накладывают отпечаток и на их характер: очень часто они становятся необщительными, замыкаются в себе. Они больше подвержены развитию неврозов.

Все эти факты говорят о том, что медлительные дети нуждаются в помощи. Современный человек должен думать и действовать быстрее, чем наши деды и прадеды. Для того, чтобы справиться с требованиями, предъявляемыми нервной системе человека техническим прогрессом, быстро растущим объемом информации, нужна высокая подвижность нервных процессов. Как и когда помочь ребенку компенсировать дефицит подвижности, чтобы он не попал в число отстающих в школе и не страдал неврозом? Вот несколько рекомендаций.

Нельзя ни в коем случае забывать, что окрики, выговоры, наказания за то, что ребенок "не хочет пошевелиться", "копается назло" и даже просто постоянные напоминания "побыстрее, побыстрее!", "ты можешь поживее?" приводят только к дальнейшему углублению торможения. Ребенок "копается" не назло вам, а просто потому, что иначе он не может. Поэтому нужно стараться разговаривать с ним спокойно, без попреков и понуканий. Иногда это бывает трудно, но ровный тон и доброжелательное отношение гораздо эффективнее, чем крик и наказания. Рассчитайте время утром так, чтобы дать ребенку возможность встать, умыться, позавтракать без конфликта.

Переведите все в игру. Мальчику можно сказать: "Давай, кто быстрее оденется!", девочки охотнее откликаются не на соревновательный момент, а на просьбу о помощи: "Помоги мне, пожалуйста, разобрать сумки с покупками. Если ты быстро разденься, то успеешь мне помочь". Прочитали рассказ о белке, - какая она быстрая, ловкая и, усаживая ребенка обедать, скажите: "А давай, ты будешь белочкой! Ну, как белочка будет обедать?" Мальчик хочет быть моряком. Скажите, что моряк не может быть копушей, его быстро спишут на берег. "Уж ты постараися все делать побыстрее".

Наблюдения психологов показывают, что медлительные дети очень склонны к стереотипным действиям, т.е. к поступкам по определенному шаблону; например, предпочитают ходить одной и той же дорогой, играть в привычные игры, уклоняясь от новых. Эта тенденция отмечается у детей раннего возраста независимо от типа нервной деятельности, но у медлительных она проявляется и в дошкольном, и в школьном возрастах именно вследствие недостаточной подвижности нервных процессов. Если они решают какую-то логическую задачу, то стараются сделать это известным им уже способом, даже когда он не очень подходит.

Тренируйте свойства подвижности нервных процессов. Играйте в логические игры по методикам Никитина. Они дают хорошую положительную динамику в области логического мышления, развития творческого подхода.

Установите для ребенка четкий режим дня: какие действия и в какой последовательности совершать перед едой, перед сном и т.д. Если ребенок в одно время ложится спать, ест, гуляет, если каждая процедура имеет определенный порядок (хотя бы здесь нет никаких неожиданностей), то ему легче справиться со встающими перед ним задачами.

Умственная работоспособность (это умение понять то или иное логическое задание и выполнить его; зависит от уровня развития мозга и его функциональной тренированности) является одним из наиболее важных показателей того, насколько ребенок "созрел" для обучения в школе. Кривая продуктивности работоспособности возрастает под влиянием занятий и тренировок. Медлительный ребенок не успевает усваивать большую часть видимого и слышимого в быстром темпе (количество информации увеличивается - возрастает нагрузка на свойство подвижности, что ведет к углублению торможения у него). Если повторять то же еще раз или говорить медленнее, такой ребенок прекрасно быправлялся с заданиями, но это далеко не всегда возможно в группе. Следовательно, медлительному ребенку нужно больше внимания, больше повторений одного и того же, чтобы он догнал по показателям детей с подвижными нервными процессами. Медлительные дети не уступают подвижным в уровне общего психического развития, но им труднее - они быстрее устают, у них ниже скорость и точность работы, хуже внутреннее торможение.

Чтобы помочь ребенку, родители должны быть знакомы с тем, чем занимается ребенок в группе и хотя бы коротко рассказать ему заранее, о чем там будет речь или же потом дома, вечером. Если этого не делать, то у ребенка будут накапливаться пробелы в знаниях. И не комплексуйте по поводу того, что соседский мальчик учится сам, а вам нужно все время держать учебу под контролем. У соседей совершенно другой ребенок, с другими проблемами, которых у вас нет.

Любую тренировку (более быстрое выполнение задания, ограничение во времени и т.д.) давать на положительном эмоциональном фоне, т.е. с веселым, оживленным настроением, которое легче всего создается в игре. Поэтому желательно вносить элементы игры в те ситуации, где требуется ускорение реакций.

Медлительный ребенок, поставленный в условия чрезмерной опеки, оказывается в дальнейшем в тяжелом положении, т.к. при этом свойство подвижности, и без того недостаточное, ослабляется еще больше. Взрослые должны помнить, что нервная система ребенка с недостаточной подвижностью нервных процессов нуждается в постоянной тренировке, в противном случае будут ограничены возможности приспособления его к социальной среде, трудности в обучении.

Тренировка подвижности нервных процессов наиболее успешна у детей в возрасте с четырех до шести лет. Именно в этом возрасте идет очень энергичное созревание биохимических механизмов нервной системы, а в связи с этим, и формирование свойств нервных процессов. Если в это время не заниматься с медлительным ребенком, то упущенное не удастся полностью компенсировать позже.

### **Правила игр с медлительными детьми**

Правило 1. Родителям необходимо подумать, как организовать жизнь медлительного ребенка и дать разумные нагрузки на его свойство подвижности, выделить время для специальных занятий-игр. При ежедневных занятиях достаточно 10-15 минут в день. Место для игр значения не имеет. Главное, чтобы вы играли!

Правило 2. Игры должны быть повторяющимися, чтобы ребенок имел возможность видеть, чему он научился, и понимать, чему он еще только учится. Периодически участвуя в одних и тех же играх, ребенок осознает свои растущие возможности. Достигая успеха,

он начинает любить себя "нового" и стремится к самосовершенствованию, чтобы занять более высокие позиции в глазах взрослых, но, в первую очередь, конечно, у сверстников.

Правило 3. В игре обязательно должен быть элемент соперничества. Ребенок должен научиться бороться. Кроме того, дети, которые соревновались между собой в игре, после нее ведут себя гораздо дружелюбнее, т.к. имеют возможность сбросить накопившийся уровень агрессии. В играх с родителями малыш не должен все время выигрывать. Ребенку нужно и проигрывать, но, учитывая специфику детского возраста, не часто. Важно научить его правильно относиться к проигрышу, понимать, почему он проиграл.

### **Игры с медлительными детьми со сменой темпа движений**

Тренировка с помощью постепенно ускоряющихся движений малоуспешна, использование предельных скоростей эффективнее, но приводит к утомлению. Наиболее успешна работа по тренировке скорости двигательных реакций у детей идет с использованием приема, когда имеются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно, причем время от времени даются и предельные скорости движений.

Даются упражнения для больших мышечных групп и для мелких мышц (руки).

#### **1. Скачки.**

Ходьба - бег - ходьба медленная. Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Ребенку предлагается встать прямо, поставить ноги на ширине плеч, наклониться и упереться руками в пол. Ноги и руки при этом должны оставаться прямыми. Вам нужно объявить начало скачек и самому принять такую же позу. Сначала лошадки идут шагом на месте в течение 15-20 сек. Следует поощрить ребенка и сказать, что ходьба шагом на месте у его лошадки получается очень хорошо. Теперь наши лошадки пускаются вскачь! Они бегут резво, подпрыгивают как можно выше и ритмичнее. Скачки продолжаются в течение одной минуты. Затем лошадки переходят на ходьбу. В заключение нужно отметить успехи малыша.

Оздоровительный эффект этой игры заключается, кроме того, в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы. Она полезна не только детям, но и взрослым. Поэтому будет неплохо, если в скачках примет участие вся семья. Самым резвым скакунам можно вручить забавные призы: пряник-подкову, овсяное печенье, морковку и т.п.

Хлопать в ладоши нужно с разной скоростью по сигналу взрослого при смене темпа музыкального сопровождения. Сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым.

#### **2. Музыкальные линии.**

Взрослый отчетливо пропевает какую-либо мелодию. Ребенок на листе бумаги начинает чертить линию. Как только взрослый замолкает, линия прерывается - и возобновляется, когда голос зазвучит вновь. Величина разрыва линии зависит от длительности паузы. Потом можно поменяться ролями с ребенком - он поет, а вы чертите. Пение можно заменить игрой на музыкальных инструментах.

#### **3. Мотоциклист.**

Взрослый имитирует звуки мотоцикла: момент запуска, ускорение, замедление, поворот ручки "газа". И одновременно вместе с ребенком кружится на воображаемых мотоциклах.

#### **4. Поезд.**

Взрослый начинает "путешествие на поезде", отбивая ладонями характерный ритм. Ребенок присоединяется к нему. Ритм отбивается сначала медленно и ритмично, затем темп равномерно убывает. Когда "поезд" достигает максимальной скорости, взрослый дает свисток, который означает, что поезд должен так же равномерно сбавлять скорость и

в конце концов остановиться. Можно добавлять и другие звуковые эффекты. Например, имитировать звук открывающихся дверей, торможения, предостерегающего гудка и т.д.

### **Игры с медлительными детьми с использованием максимально быстрых движений**

#### **1. Точки.**

За одну минуту нужно поставить большое количество точек на листке бумаги. Кто больше поставит - тот победил.

#### **2. Обмоталочки-1.**

Берется длинная веревка, середина ее помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу начинают крутиться, накручивая на себя веревку, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

#### **3. Обмоталочки-2.**

Середина веревки также помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, натягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

#### **4. По ровенькой дорожке на одной ножке.**

Это упражнение тренирует динамическое равновесие. Ребенку нужно на одной ноге проскакать 5 м, стараясь двигаться по прямой. Ориентиров быть не должно, а вам следует оставаться за его спиной. Отклонение в 50 см от воображаемой прямой в ту или иную сторону не допускается.

#### **5. Скоморохи.**

Ребенку предлагается каждой ногой поочередно шлепнуть себя по ягодицам. Время выполнения задания 30 сек. Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

### **Игры для развития психомоторики медлительных детей**

#### **1. Скатай шарик.**

Это упражнение развивает моторику пальцев и положительно сказывается на развитии речевой зоны.

Нужно взять несколько листочеков (например, шесть) тонкой цветной (типа папиросной) бумаги размером 5x5 см, положить их на стол на расстоянии вытянутой руки, взять по листочку в правую и левую руки и пальцами одновременно скатывать их в шарики. Через 15 сек. разжать пальцы, чтобы скатанные шарики упали на стол. Взять другие листочки и повторить упражнение. Чтобы ребенку было интересно, вы тоже скатывайте шарики. Сначала они будут рыхлыми и больше похожи на мятые бумажки. Но постепенно их форма будет становиться более четкой. Тогда задачу можно усложнить: взять бумагу плотнее, а времени на скатывание дать меньше. Обязательно найдите применение цветным шарикам. Нарисуйте на листе бумаги клоуна-жонглера и наклейте вверху по траектории дуги самые красивые шарики (но не свои!). Игру желательно повторять не менее одного раза в неделю. Если ваш ребенок за 10 сек. скатает тугой шарик - отлично. Тест пройден.

#### **2. Смотай клубок.**

Это упражнение развивает координацию движений и моторику рук, что очень пригодится при письме.

У каждого участника должно быть 4-5 цветных шерстяных (но не очень толстых) нити, каждая длиной 2 м. Задача: смотать плотный клубочек одной рукой. Сперва правой (ведущей), а затем левой. Контрольное время: для ведущей руки - 20 сек., для другой - 25 сек. Через некоторое время у ребенка станет получаться лучше. Тогда возьмите более

тонкие и длинные нити. Что делать с клубочками? Можно, например, на листе бумаги нарисовать котенка и корзинку. В корзинку "положить" клубочки, а самый красивый из них приклеить к лапкам котенка.

### **Игры для развития внутреннего торможения у медлительных детей**

#### **1. Игровая гимнастика.**

Ребенок повторяет вслед за вами движения: хлопки перед грудью, над головой, за спиной, прыжки, прыжки на одной ножке, приседания и т.п. Затем вводятся разные условия:

"Запретное движение" - одно движение, например, хлопки за спиной, объявляется запретным, остальные повторяются, как и раньше.

"Замена" - если вы приседаете, ребенок должен подпрыгнуть, если подпрыгиваете - присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.

"Все наоборот" - взрослый, показывая движения, дает и словесные команды: "Быстрее! Медленнее! Тише! Громче!" Вначале ребенок должен четко выполнять указания. Затем задания меняются. Услышав "Быстрее!" - ребенок должен замедлить темп, "Медленнее!" - напротив, убыстрить его, "Тише!" - хлопать и топать как можно громче, "Громче!" - хлопать и топать как можно тише.

#### **2. Замри!**

Это упражнение тренирует статическое равновесие, которое является важным показателем нервно-психического развития. Чтобы играть было интереснее, можно представить себя, например, Винни-Пухом в окружении раздосадованных пчел. "Когда ты лезешь за медом, главное, чтобы пчелы тебя не заметили", значит, Винни-Пуху нужно неподвижно замереть в определенной позе.

Вариант 1 (для детей 4-х лет). Встать прямо, ступни ног по одной прямой (пятка правой ноги приставлена к носку левой), глаза закрыть, руки опустить вдоль туловища. Взрослый считает до 10. Задание не выполнено, если ребенок качнется, схватится рукой за опору, сместит ноги. Если у малыша начинает получаться, то предложите ему постоять так 15-20 сек.

Вариант 2 (для детей 5-ти лет). Нужно с закрытыми глазами (руки опущены вдоль туловища) простоять на одной ноге 10 сек., затем переключнуть секунд 20 и простоять 10 сек. на другой ноге.

Вариант 3 (для детей 6-ти лет). Встать на правую ногу, левую ногу развернуть под углом 90 градусов и прижать ее к колену правой ноги. Глаза закрыть. Так стоять 15 сек. Затем поменять ноги.

Вариант 4 (для детей 7-ми лет). Присесть на носочках, вытянуть руки вперед, глаза закрыть и в таком положении находиться 15 сек.

Смещение позиции, качание, балансирование руками во всех вариантах говорят о том, что тест не пройден. Будет неплохо, если вы заведете дневник достижений ребенка. Для этого возьмите обычную бумажную ленту, такую, какой, например, оклеивают окна, и сделайте на ней разметки по числу секунд. Каждый раз отмечайте на ленте результат выполнения ребенком упражнений. Пусть он видит рост своих достижений.

Если упражнение ребенку не удается, то постараитесь чаще бывать с ним на спортивной площадке, бегать, да и вообще больше двигаться. А если, например, малыш 4-х лет выполняет задание, рассчитанное на 5-летнего, то порадуйтесь за него и за себя.

#### **3. Шарик.**

Нужно встать друг напротив друга и перекидывать друг другу надувной шарик. При этом нельзя двигаться с места и отрывать ступни от пола. Тот, кто двинулся с места или потерял шарик, - проиграл. Игра способствует развитию статического равновесия.

#### **4. Пожалуйста, остановись!**

В эту игру лучше всего играть всей семьей. Все садятся в круг и каждый участник держит какой-либо музыкальный инструмент. Кто-нибудь начинает играть и играет до тех пор, пока кто-то не прервет его, заиграв на своем инструменте. Как только зазвучит второй инструмент, участник, начавший играть первым, должен остановиться и уступить очередь следующему участнику. Тот играет до тех пор, пока его не прервет следующий и т.д. Эта игра учит ребенка соблюдать очередность действий.

### 5. Игрушка.

Очень эффективная игра для развития внутреннего торможения. Взрослый готовит заранее игрушку, накрытую салфеткой. Ребенок должен закрыть глаза и пока взрослый не досчитает до пяти, не открывать их. Тогда малыш сможет увидеть сюрприз, который находится под салфеткой. Сначала ребенок не сможет выдержать до счета "пять", но постепенно у него это получится. Впоследствии вы будете должны довести этот промежуток времени до счета "десять".

В статье использованы материалы книги М.М.Кольцовой "Медлительные дети" (С-Пб., "Речь", 2003 г.), статьи В.Алямовской и Н.Керкез "Как помочь "медленному" ребенку?" (журнал "Игра и дети", 2003 г., №4) и книги Дж.Бин, А.Оулдфилд "Волшебная дудочка" (М., "Теревинф", 2000 г.)