

## *Рекомендации родителям медлительного ребенка*

- А теперь вот такое задание: в каждую клеточку ставь точку и громко считай "Одна, две, три" и так далее. Лена старательно выводит точки и, растягивая слова, делая длинные паузы, считает.

- Хорошо, умница, а теперь сделай то же самое, только быстрее.

Девочка испуганно поднимает глаза и чуть слышно, виновато говорит: "Я быстрее не могу...". На глазах слезы, дрожат губы...

- Вот так всегда, - раздраженно замечает мама.- Я ей: "Побыстрее", а она чуть что - в слезы. Раньше не была такой плаксою, а теперь до истерики дело доходит.

Успокаиваем маму и Лену, а дальше ведем беседу с ними отдельно.

Рассказ мамы: "Росла нормально, только ела плохо, часами могла над тарелкой просидеть. Я уж из себя выходила, даже к врачам обращалась, может, болезнь какая, - ничего. До трех с половиной лет дома была, я с ней сидела, а потом пошла в сад.

Дома-то не обращала внимания, как она одевается, сама одевала. Знаете, как дома - тысяча дел, а Лена у меня не одна, тогда уже и младшенький родился. А как пошла в детский сад, так одни жалобы; все уже гуляют давно, а она только одевается; все уже обедают, а она ботинки расшнуровывает. И дома все то же самое... Но самые главные мои мучения начались в прошлом году, когда пошла в школу. Сначала буквы не могли выучить, уроки делали по 3-4 часа. Сколько мы тетрадей исписали, а толку никакого... Вот посмотрите. (Мама протягивает тетради, в которых на каждой странице красными чернилами: "Опять половина задания. Где вторая половина задания?", "И это все?!", "Грязно", "Небрежно", "Не стараешься!".) А сейчас все хуже и хуже и с письмом, и с чтением. У нее двойка по скорости чтения и с математикой не очень..."

Мама еще долго жаловалась на Ленино упрямство и капризы. В своей правоте она не сомневалась и хотела получить один совет: "Как заставить?".

Разговорить Лену нам удалось с большим трудом. И мы узнали: она "самая медленная и весь класс назад тянет"; "измучила маму" - и мама часто наказывает ее: и за плохие отметки, и "за грязь в тетради", и за то, что "все не успевает"... Теперь у нее часто "плохое настроение", "плакать хочется", и болит голова, "особенно когда уроки сажусь делать; маме говорю, а она не верит". А еще Лена боится оставаться одна в комнате и вечером долго не может заснуть. Горестно поджав губы и не по-детски тяжело вздохнув, Лена заканчивает неожиданно: "Надоело все, устала я".

Что и говорить - есть от чего устать этой несчастной девочке, доведенной непониманием взрослых до невроза! Результаты тестирования показали: интеллектуальное развитие, запас знаний и навыков Лены соответствуют возрасту, она удовлетворительно освоила школьную программу. Но темп деятельности (ее индивидуальный темп) более чем в два раза ниже, чем у ее сверстников. Да, она очень медленно пишет; но когда работает в своем темпе - почти нет ошибок, нет дрожащих линий и дополнительных штрихов, нет "грязи". Получается "почти красиво"! Вот читает вслух она действительно плоховато: переставляет и меняет звуки, делает длительные паузы между слогами, иногда словно спотыкается и останавливается. Вообще, делает все неуверенно; вернее, в полной уверенности, что делает неправильно; похвале, подбадриванию в первый момент не верит; долго собирается, прежде чем начать выполнять задание, суетится, нервничает. На "Не спеши", "Не торопись", "Все хорошо" реагирует как на подгонку - настолько привыкла к тому, что "всегда отстает" и ее подгоняют... Результаты обследования показали, что Лена - так называемый медленный или медлительный ребенок.

К сожалению, такого рода ситуации не относятся к числу единичных. И, к еще большему сожалению, ни родители, ни учителя, как правило, не понимают состояния ребенка. И продолжают ставить двойки, ругать за них, упрекать в лени - не обращая внимания на собственные страдания ребенка... А они - не только моральные. Постепенно растет утомляемость, появляются головные боли, нарушается сон... Заканчивается все, как правило, таким резким ухудшением здоровья, что уже нужна не только педагогическая коррекция, но и лечение. А ведь поначалу это не больные дети; просто таковы особенности их нервной системы. Отсюда медленная речь и письмо, оттого они дольше других включаются в работу, труднее переходят с одного вида деятельности к другому. И, как правило, не поспевают за темпом работы класса. Понятно, что происходит дальше: постоянный страх отстать, неуспехи, недовольство учителя и родителей, вечные понукания - все это ведет прямым путем к нарушениям в состоянии здоровья...

Учителей не нужно убеждать в необходимости индивидуального подхода к таким детям - они про это сто раз слышали. Но на практике... на практике почти ничего не получается! Оправдание - переполненность класса, трудности с сегодняшними детьми, интенсивность сегодняшнего процесса обучения. И вот таких детей стараются либо не замечать, либо требуют: "Быстрее!", а при невыполнении

задания ставят двойки. Уже во второй четверти накапливаются пробелы в знаниях, резко снижается успеваемость и... из категории неуспевающих ребенок, как правило, не выходит. И нередко родители уже считают своего ребенка не очень способным, а то и тупым. Как это, мол, другие все успевают, а он, кажется, не понимает, что надо быстрее. А не понимают сами родители - дело не в способностях, а в том, что ребенку постоянно навязывается непосильный для него темп работы! Слишком быстро говорит учитель, слишком быстро меняется вид деятельности, слишком быстро все открыли тетради и пишут; а потом делают что-то другое, а он еще пишет...

Доказано: даже небольшая степень медлительности сильно снижает шансы ребенка на школьные успехи. И поэтому помощь таким детям необходима не тогда, когда уже налицо неуспеваемость и отклонения в здоровье, а с первых дней в школе!

Детей медлительных у нас не так уж мало: по некоторым данным - 22 % (по нашим наблюдениям меньше - 10-12 %, но мы не включаем в это число тех детей, у которых медлительность связана с леворукостью, частыми заболеваниями, общей ослабленностью). У "истинно медлительных" - низкая подвижность нервных процессов; это и определяет оптимальный для них темп любой деятельности.

Конечно, взрослый человек может произвольно изменить темп своей деятельности и делать что-то, например, стучать пальцем по столу, быстрее и медленнее... Да только самый быстрый темп медлительного человека все равно будет ниже, чем темп быстрого! А ребенок в шесть лет практически может работать только в свойственном ему оптимальном темпе. Причем многие исследователи считают: индивидуальный темп деятельности - врожденная особенность, существенно изменить которую практически невозможно.

Подвижность нервных процессов определяет не только скорость самого движения, но и время от сигнала к началу действий до начала этого действия. С возрастом эти показатели постепенно совершенствуются, и, естественно, движения дошкольника значительно быстрее, чем движения двух-трехлетних детей. Но индивидуальные различия никуда не деваются, они порой даже сильнее; и среди шестилеток могут быть дети, у которых темп такой же, как у быстрых четырехлеток...

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. Главное, на начальном этапе обучения не убыстрять их работу, а создать все условия, чтобы не усугубить это состояние, не сорвать здоровье. Ведь стоит выбить ребенка из колеи - и это, в свою очередь, еще больше замедлит и письмо, и чтение, и любую другую деятельность. А к тому же сильно ухудшит ее качество.

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.

Это необходимо учитывать и когда дети садятся за уроки, и когда, проявляя родительское рвение, вы вдруг требуете: "Быстро расскажи мне правило!" Медлительный ребенок может прекрасно знать это правило, но вы не даете ему собраться, вы подстегиваете: "Опять не выучил!" Он нервничает - и еще глубже процесс торможения. А дело не в том, что он плохо соображает - речь идет только о темпе, а отнюдь не о качестве умственной деятельности.

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 тупым равнодушием - ребенок словно не реагирует... В действительности же новое задание может прийти на то время, когда продолжается еще решение предыдущего задания...

На примере медлительных детей мы можем воочию понять, сколь значимый реальный смысл имеет тезис, с которым "вообще" все соглашаются, а на деле пренебрегают: дети - разные. У подвижных детей ускорение темпа подачи сигналов оказывает стимулирующее влияние на протекание нервных процессов. А у медлительных детей при ускорении темпа подачи сигналов происходит снижение количества усваиваемой информации! Медлительные реагируют на нагрузку не увеличением, а дальнейшим уменьшением количества усваиваемой информации, - значит, нагрузка ведет к углублению торможения. Можете вообразить себе те трудности, которые испытывает медлительный ребенок, слушая быструю речь или следя за быстрым показом учебного материала! Он не успевает уловить суть рассказа или объяснения; естественно, большая или меньшая часть слышимого и видимого не усваивается. А вот если повторить то же еще раз или говорить медленнее, такие дети прекрасно справились бы с заданием! Но это, увы, не всегда возможно в классе; поэтому помочь ребенку могут родители.

Советуем родителям: не только подробно разбирать все непонятное, не усвоенное на уроке, но даже идти на шаг впереди, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке, чтобы успевал уловить мысль и действия учителя. Если не дать ребенку такого предварительного запаса, то очень быстро будут накапливаться пробелы; а ведь догонять таким детям особенно трудно!

Итак, индивидуальный темп деятельности ребенка определяется в основном врожденными особенностями его нервной системы. Однако в него могут внести свой вклад некоторые другие факторы и обстоятельства: воспитание, условия роста и развития, состояние здоровья и пр. Представим себе ребенка, который воспитывается пожилой бабушкой. У нее размеренные движения, медленная походка, слегка растянутая речь, она не терпит шума, быстрых движений - и постоянно сдерживает питомца, не разрешает "бегать без толку", "крутиться". Такой малыш не сможет безболезненно вписаться в активное, подвижное детское общество; он будет сторониться детей и остро ощущать свою неловкость, так как он не привык быстро думать и быстро действовать. Поэтому такого ребенка (возможно, с вполне нормальной подвижностью нервных процессов) могут подстергать трудности, свойственные медлительным детям.

Особое значение имеет влияние воспитательных воздействий в тех случаях, когда инертность (малая подвижность) нервных процессов проявляется как природная черта. Такие дети "удобны", они не вызывают беспокойства, предпочитают беготне спокойные сидячие игры. Из-за медлительности они с детского сада могут сторониться сверстников; а если родители поощряют такое поведение, не помогают ребенку - не учат двигаться, бегать, прыгать и иногда, из-за боязни инфекций или по каким-либо другим причинам, сами ограничивают контакты с детьми, - все это лишь усугубляет медлительность.

И вот ребенок такого развития и воспитания приходит в школу. И - новая обстановка, новые лица, новые требования оказываются непосильными для него! Малыш теряется, не знает, что ему делать, буквально столбенеет, когда к нему обращаются с вопросом; в ответ чаще молчит или начинает плакать.

... Ира росла "незаметно" (так сказала мама). Даже первый год, обычно самый трудный для родителей, не был ни бессонным, ни беспокойным. Она спала по 10-12 часов, правда, ела без охоты. Ира вовремя пошла, начала говорить; но разговорчивостью не отличалась; каждое слово - золото. Нельзя сказать, что была невеселой; но ощущалась в ней какая-то скованность, вялость. До трех лет мама была с ней дома и контактов с детьми старалась избегать, так как кончались они всегда Ириныными слезами: "Дети ее вечно обижали, отнимали игрушки, она очень огорчалась". К детскому саду привыкала долго, трудно и рада была любому поводу, чтобы остаться дома. Один раз, уже в старшей группе, наелась снега, "чтобы заболеть и не ходить в детский сад". Да и воспитательница не очень ее жаловала: "Вечно мне с ней одной приходится возиться - то одеваю, то раздеваю, то кормлю, иначе весь день над тарелкой просидит".

К школе Ира готовилась и учиться пошла с большим желанием. Но первый же день в школе закончился слезами. Ира ничего не успевала, сторонилась детей, вздрагивала и терялась, когда называли ее фамилию. А громкоголосая и очень решительная учительница приводила ее в ужас. Дома мучения продолжались - нужно было писать красиво и быстро, а получалось все хуже и хуже... И с чтением нелады... Ира замкнулась, часто без причины плакала, стала плохо спать (вскрикивала во сне, с трудом

засыпала); а однажды утром перед школой началась рвота. Вызвали врача, решили, что съела что-то не то. Несколько дней Ира не ходила в школу - и было все в порядке; но как только нужно было отправляться в класс, рвота повторилась. Так продолжалось несколько недель, пока родителям не порекомендовали обратиться к врачу-психоневрологу. Он сразу понял: все эти нарушения были проявлениями школьного невроза, который возник у медлительного ребенка в результате постоянного цейтнота.

Мы подробно говорим об этом потому, что многих родителей тихий ребенок, не причиняющий особого беспокойства, устраивает даже больше, чем живой, непоседливый, активный. И получается: свойство подвижности, и так недостаточное, ослабляется без тренировки еще больше! А именно дети с недостаточной подвижностью нервных процессов нуждаются в постоянной тренировке! Иначе процесс адаптации к школе может быть не только затруднен, но при сочетании неблагоприятных условий (неправильной тактике педагога и родителей), привести к школьному стрессу и вызвать тяжелые нарушения в состоянии здоровья. Так что не стоит радоваться на тихих детей - лучше в оставшееся до школы время постарайтесь в играх их расшевелить.

Иногда у медлительных детей довольно спокойно проходят первые школьные недели. А основные сложности начинаются во второй четверти. Увеличивается объем, интенсивность письменной работы - и тогда возникает целая куча трудностей при письме. У ребенка лишь два пути. Либо писать красиво, в соответствии с требованиями каллиграфии, но тогда дело идет медленно. Либо быстро, как требует учитель ("Не отставай от темпа работы всего класса!"), но тогда появляются дрожащие линии, дополнительные штрихи, буквы смотрят в разные стороны, не соблюдается их высота и ширина. Впрочем, попробуйте сами писать в 2-3 раза быстрее, чем обычно - что получится? Так и у медлительного ребенка... Дальше - хуже. Он не успевает выполнять все задания, начинает писать с ошибками. А в школе и дома считают: "Он начал лениться", "Не хочет", "Не старается".

Еще большие трудности возникают, когда проверяют письмо и чтение "на скорость". К сожалению, не все учителя знают: темп письма и чтения у медлительных детей может быть гораздо ниже, чем в нормативах - но это не сказывается на качестве чтения. Если вы видите, что учитель не обращает внимания на медлительность вашего ребенка, попробуйте (но тактично, корректно, без упреков) довести до сознания педагога эту особенность и попросите его быть снисходительнее к почерку медлительного. Да и сами не ругайте маленького школьника за почерк! В дальнейшем многое компенсируется, что-то можно потренировать, на чем-то не фиксировать внимания. Ведь главное в конце концов не образцовая каллиграфия, а детское здоровье!

### ***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. Вы спешите? Это уже ваши проблемы. 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), умоется, 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 беспособным.

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 школе, 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 систематичными, не нудными, а интересными, не тягостной обязателькой, а веселой игрой.

Для снятия эмоционального напряжения можно использовать специальные комплексы аутогенной тренировки. Считается, что уже в 7-8 лет дети способны осознать правила аутогенной тренировки и применять ее осмысленно. 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 близких каникулах или 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.

Мы хотели бы 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 - неперемное 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. Постоянный цейтнот, в котором они живут, - один из самых вредоносных факторов; это путь к неврозам.

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..