**Рекомендации родителям медлительного ребенка.**

Медлительность – не болезнь, не нарушение развития, это просто индивидуальная особенность человека, связанная с состоянием нервной системы, особенностями организации нервных процессов.

Скорость действий у медлительных детей в 1,5-2 раза ниже, чем у сверстников. Необходимо подчеркнуть – медленный темп нельзя оценивать в категориях «хорошо–плохо». Это особенность ребенка, и с ней необходимо считаться.

Взрослый человек может произвольно менять темп своей деятельности и делать что-то быстрее и медленнее, но самый быстрый темп медлительного человека все равно будет ниже, чем темп быстрого. А ребенок может работать только в свойственном ему оптимальном темпе.

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, но индивидуальные различия не исчезают, они порой даже сильнее.

У медлительных детей в 2 раза ниже продуктивность работоспособности. Это значит, что они могут работать качественно, но медленно, либо быстро, но некачественно. Постоянные требования учителя и родителей увеличить темп деятельности буквально толкают детей на снижение качества работы (ухудшается почерк, появляются ошибки), неправильно решаются примеры и задачи, нарушается эффективность чтения и т.п.).

У медлительных детей почти в 2 раза длиннее время от сигнала к действию, до начала самого действия. Эта особенность очень четко проявляется при включении ребенка в работу и при переключении его на новый вид деятельности. Функциональные особенности высшей нервной деятельности не позволяют медлительному ребенку начать выполнение любого задания, ему необходимо достаточно длительное время на врабатывание, но так же трудно отвлечь этого ребенка и переключить на новых вид деятельности. Очень часто трудность или невозможность быстрого переключения затрудняет не только освоение нового материала, но любую работу в классе.

Важно подчеркнуть, что при форсировании скорости выполнения задания, время его выполнения не только не уменьшается, но увеличивается. Это свидетельствует о неэффективности «подгонки».

У медлительных детей значительно дольше формируются новые навыки и, видимо, поэтому так сложен для медлительных детей процесс формирования всех учебных навыков письма.

Медлительные дети усваивают на треть меньше информации их сверстников при одинаковой (быстрой) интенсивности ее подачи, но если темп подачи информации еще больше увеличивается, то медлительные дети воспринимают меньше половины информации. Это позволяет понять, почему у активного с быстрой речью, быстрыми действиями учителя медлительному ребенку особенно трудно учиться.

При работе в оптимальном темпе качество и точность работы медлительного ребенка могут быть очень высокими, но сопротивляемость утомлению и является тем неблагоприятным фоном, на котором приходит вся учебная деятельность медлительного ребенка и в школе, и дома. Но это отнюдь не означает, что умственная деятельность медлительного ребенка качественно хуже.

Можно ли заставить ребенка работать быстрее? Медлительного ребенка нельзя заставить работать быстрее. С возрастом (если ребенок не будет доведен до невроза) темп любой деятельности, по мере ее совершенствования, увеличивается.

Торопить, подгонять такого ребенка не только бесполезно (быстрее работать он не будет, эффект окажется обратным), но и вредно. Это создает ситуацию цейтнота, стресс ограничения времени, создаются условия для возникновения невроза. Взрослые, работающие с медлительными детьми, сами это замечают, но видят в этом упрямство, строптивость, нежелание следовать советам. «Я тороплю, а он назло еще медленнее…».

Основные правила взаимодействия с медлительными детьми в школе и дома.

1. Взаимодействуя с медлительным ребенком особенно важны терпение и спокойствие. Главное – не торопить ребенка, не напоминать о его медлительности, не ругать, не стыдить его за медленный темп деятельности.

2. Необходимо создать условия для работы ребенка в свойственном ему темпе.

3. Не следует торопить медлительного ребенка. Он не будет работать быстрее, но будет суетиться, нервничать. При быстрой работе будет страдать качество.

4. Медлительного ребенка рекомендуется заранее предупредить, что его сегодня будут вызывать к доске, или спрашивать с места (если он сам не вызывается). Для того чтобы этот вызов не был неожиданным, т.к. ребенок может не успеть переключиться на новый вид деятельности.

5. Задания с ограничением времени, соревнования «кто быстрее» и т.п. занятия трудны для медлительного ребенка. Качество их выполнения может быть гораздо выше при работе без ограничения времени.

6. Медлительный ребенок должен иметь время на включение в любую деятельность, и самые простые ритуалы (разложить тетради, приготовить все необходимое для чтения и т.п.), повторяющиеся ежедневно, помогают ему успешно работать.

7. Четкая организация режима дня помогает медлительному ребенку справиться с нагрузками, в определенное время включиться в работу.

8. Подробно разбирать все непонятное, не усвоенное на уроке, и, 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!

9. 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…

10. Знайте: тренировка с помощью постепенно ускоряющихся движений мало успешна; использование предельных скоростей эффективней, но приводит к утомлению. Наиболее успешна работа с такими детьми 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); можете посоревноваться;

4) прыгать через прыгалку, меняя темп;

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

6) чертить палочки и ставить точки ( 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».

11.Выражайте положительные эмоции. Ребенок, который еле передвигает ноги, может действительно получать от родителей больше внимания за медлительность, чем за эффективное исполнение заданий. Внимание, уделяемое ребенку, может быть негативным или позитивным. Дети реагируют не на характер внимания, а скорее на его интенсивность. Иными словами, если вы скажете: «Смотри-ка, ты пришел домой вовремя», это всего троечка по шкале внимания (хотя и позитивного). Однако если вы кричите на ребенка: «Мне надоело, что ты всегда опаздываешь!», — это уже восьмерка по шкале внимания (хотя на этот раз негативного). Вот почему так важно выражать много позитивного внимания!

12. Давайте только одно указание за один раз. Не превращайте свои просьбы в огромный монолог. Сделайте короткое и ясное заявление, такое как: «Пойди, возьми свои ботинки. Затем вернись ко мне, и я скажу, что делать дальше».

13.Сделайте все возможное, чтобы медлительный ребенок не чувствовал себя виноватым и ущербным. 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.

Когда нужна помочь психолога.

ребенок упрям, сопротивляется и не хочет делать практически ничего, агрессивен, в семье накаляется общая нервозная обстановка;

ребенок не в состоянии делать то, что в его интересах (когда медлительность может быть стремлением отложить исполнение задач, которые пугают его или кажутся слишком трудными);

когда приведенные рекомендации выполняются, но не помогают.

**Медлительные дети**

Медлительным детям не позавидуешь. Родители сердятся, называя их копушами. Сверстники и того хуже — награждают обидными прозвищами вроде "тормоза".

Педагоги нередко подозревают какие-то отклонения в развитии — новую информацию медлительные дети усваивают с трудом, переключаются с одного вида деятельности на другой — тоже. А еще делают очень много ошибок, особенно в контрольных "на скорость"... Таких копуш, как свидетельствует статистика, около 20%.

**Причины медлительности детей**

Медлительность - это особенность психики таких детей. «Быстрыми» они не могут стать, как бы вы этого ни добивались. Взрослым важно понять ребенка и помочь ему преодолеть психические комплексы. Специалисты утверждают: медленный темп жизни — вовсе не показатель умственной или какой-то другой неполноценности. Это просто индивидуальная особенность, не больше и не меньше.

Медлительные дети особенные. Особенная у них и нервная система. Отсюда медленные речь и письмо. Оттого они дольше других включаются в работу, труднее переходят от одного дела к другому.

Ученые установили, что за скорость нервных процессов в человеческом организме отвечает вещество со сложным названием ацетилхолинэстераза. Уровень этой самой ацетилхолинэстеразы во многом обусловлен генетическими особенностями. Говоря проще, предрасположенность к медлительности передается по наследству. Причем наследуется, как правило, по женской линии. То есть, перефразируя известную поговорку, можно сказать: нечего на ребенка пенять и обзывать его всяческими обидными словами, если вы сами отнюдь не скорострельны.

О причинах медлительности детей, о связи медлительности с типологическими особенностями нервной системы, об отличии медлительных детей от подвижных и влиянии условий жизни и воспитания на уровень подвижности нервных процессов читайте в работе Кольцовой М.М.»Медлительные дети».

Существует и особая категория медлительных детей, которые таковыми по сути своей... не являются. Их неспешность — приобретенная. Мыслительные процессы у такого ребенка происходят с обычной скоростью, а вот все, что связано с какими-то действиями, затягивается. Это касается не только еды, умывания, скорости передвижения и т.д., но и выполнения заданий, например лепки, рисования, вырезания. Такие дети медленно "шевелятся" чаще всего из-за того, что за ними ухаживают пожилые люди (бабушка, няня и пр.), которые в силу возраста не могут все делать быстро и активно. А ребенок копирует их темп действий.

Другая возможная причина детской медлительности — невроз. Да-да, не удивляйтесь, на фоне вечного недовольства родителей у их детей порой развиваются серьезные нервные расстройства. Ведь для ребенка главное — родительская любовь. Слыша в свой адрес сплошной негатив: "Ты делаешь все, как черепаха", "Опять двойку принес!", "Ну сколько можно ковыряться в супе?", такие дети замыкаются в себе, становятся угрюмыми, неразговорчивыми. И ведь взрослым невдомек, что после подобных взбучек ребенку еше сложнее сосредоточиться и делать задание быстрее!

Иногда дети становятся копушами и после каких-то перенесенных заболеваний, например гриппа. В этом случае медлительность объясняется во многом чувством слабости. Как правило, она проходит сама по себе, когда ребенок окончательно поправится. Если вы хотите форсировать этот процесс, дайте ребенку витамины и обшеукрепляюшие травяные сборы.

Причиной изменения темпа и ритма деятельности ребенка может быть врожденная патология головного мозга, связанная с последствиями тяжелого протекания беременности, трудными родами или недоношенной беременностью, когда все системы организма ребенка являются на свет незрелыми или поврежденными.

Иногда медлительность ребенка рассматривается как этап нормального развития в раннем возрасте. В этот период (от 1,5 до 3 лет) неторопливость ребенка может быть связана с естественным недоразвитием моторики. Такая "этапная" замедленность у каждого ребенка с возрастом проходит.

Леворукость детей также может также стать причиной медлительности ребенка. Переучивание леворукого ребенка есть и писать правой рукой, может привести не только к замедлению темпа и нарушению ритма его деятельности, но и к нарушению гармоничного развития личности. Врожденная леворукость переучиванию не подлежит.

Любые кризисные моменты в жизни семьи: развод, переезд в новый город, переход ребенка в новую школу, конфликты в семье - являются для ребенка стрессовыми факторами. Повышается тревожность, с которой ребёнок может бессознательно пытаться справиться замедлением общей активности, а также торможением выполнения различных действий.

Остановимся на медлительности, определяемой физиологическим развитием ребенка. Такая медлительность не является каким-то недостатком, но, как правило, доставляет немало неприятностей детям и их родителям. Даже если вы привыкли к особенностям своего малыша и приспособились к совместным действиям, не торопясь и не раздражаясь, это часто не спасает ребенка от огорчений в детском саду или тем более в школе. Ведь на групповых занятиях такие дети просто не успевают за остальными, хотя качество их работ ничуть не хуже. А переодевания для прогулки или занятий физкультурой иногда становятся для медлительных детей настоящим кошмаром, когда раздраженная воспитательница постоянно подгоняет их, а уже одетые дети страдают оттого, что им жарко.

По наблюдениям, у медлительных детей чаще всего проявляются следующие симптомы: чувство собственной неполноценности, упрямство; высокая тревожность (особенно в ситуации проверки знаний), неспособность сосредоточиться в работе, неуверенность в принятии решений, переживание своего отличия от других, лживость, заметная уединенность, чрезмерная угрюмость и недовольство, обгрызание ногтей и т. д.

Как показывают наблюдения, большинство медлительных детей не способны самостоятельно справиться с возникающими у них в процессе обучения проблемами. Предлагается три возможных пути в помощи преодоления медлительными детьми трудностей в процессе обучения:

1- адаптация непосредственно учебного процесса к особенностям этих детей (профилактика возникновения проблем медлительных детей в учебном процессе, создание условий, в которых медлительные дети будут чувствовать себя комфортнее и в которых их недостаток, медлительность, обернется в достоинство). Например, - введение сдвоенных уроков для этих детей;

2 -коррекция медлительности специалистами или социальным педагогом, в содержание которой должны войти тренинги и упражнения, направленные на увеличение личного темпа реакций и подвижности нервных процессов (по возможности);

3- воспитание у медлительных детей навыков самокоррекции.

Очень низкая скорость — самая характерная черта медлительных людей, связанная с подвижностью их нервных процессов, отсюда и общее название — медлительные. В англоязычных странах этих детей называют не медлительными, а неуклюжими, неловкими (clumsy children). Действительно, человек, вечно спешащий, ограниченный во времени, делает все неловко, неуклюже, особенно ярко это выражено в тех случаях, когда он делает что-то новое, незнакомое.

Индивидуальный темп и скорость, определяется в основном врождёнными особенностями нервной системы. Для того чтобы понять причины и характер трудностей медлительных детей, необходимо знать отличительные особенности организации их деятельности.

У медлительных детей в два раза ниже продуктивность работоспособности. Скорость их деятельности значительно ниже, чем у сверстников (скорость письма ниже почти в 2 раза, скорость выполнения простых движений — в 1,6 раза, скорость решения логических задач — более чем в 1,5 раза). Следовательно, тезис «умеет (знает) — сделает быстро» неприменим к этим детям. У медлительных детей почти в два раза длиннее латентная реакция (время от сигнала к действию до начала действия). Эта особенность очень четко проявляется при включении ребенка в работу и при переключении его на новый вид деятельности. Функциональные особенности высшей нервной деятельности не позволяют медлительному ребенку сразу начать выполнение любого задания, ему необходимо достаточно длительное время на врабатывание, но также трудно отвлечь его и направить на новый вид деятельности. Очень часто трудность или невозможность быстрого переключения осложняет для него не только освоение нового материала, но и любую работу в классе. Новые навыки у медлительных детей формируются значительно дольше, поэтому так сложен для них процесс формирования навыка письма.

Медлительные дети усваивают на треть меньше информации, чем их сверстники, при одинаковой интенсивности ее подачи. Но если темп подачи материала увеличивается, то медлительные дети воспринимают меньше половины сказанного. Низкая сопротивляемость утомлению является тем неблагоприятным фоном, на котором проходит вся учебная деятельность медлительного ребенка и в школе, и дома.

Все сказанное отнюдь не означает, что умственная деятельность медлительного ребенка качественно хуже. При создании для него необходимых условий, при учете его особенностей и главное — оптимального темпа, качество и точность работы могут быть очень высокими.

**Особенности медлительных детей**

**На уровне вербальных контактов**

В речи наблюдается использование словесных стереотипов.

Медлительные дети «тянут» слова, делают паузы между ними.

Речь может быть невнятная, тихая, неэмоциональная.

Вопросы взрослого, заданные в быстром темпе, вызывают затруднение, ситуацию отказа от общения, непонимания речевой инструкции.

Сложности в выражении словами желаний, эмоций.

Речевую активность проявляет редко.

**На невербальном уровне**

Низкая моторная активность: движения и действия замедленны, не скоординированны.

Мимика лица невыразительная.

В ситуациях ранее незнакомых испытывает эмоциональное напряжение.

Отказ от телесного контакта со взрослым и сверстниками в незнакомой ситуации (игры, занятия).

На уровне социальных контактов

Избирательность в контактах со взрослыми и сверстниками.

Сложности с адаптацией в группе сверстников.

Боязнь не успеть выполнить задание.

Отказ от совместных игр, требующих активного участия и взаимодействия со сверстниками.

Боязнь публичных выступлений (на праздниках, занятиях).

Низкий уровень притязаний.

Предпочтение второстепенных ролей в сюжетно-ролевой игре.

Наличие социальных страхов.

На уровне сформированности представлений о себе

Знания о себе через «призму» отзывов окружающих.

Может ориентироваться в схеме своего тела значительно медленнее сверстников.

Легко принимает позицию другого, не отстаивая активно свою.

На уровне самооценки

Как правило, заниженная самооценка своих достижений; при правильном воспитании самооценка может быть адекватной.

При выполнении заданий может отказаться оценивать свою работу, используя стратегию избегания неудач.

Могут быть сложности при мотивации на новую деятельность, если ребенку она неизвестна или неизвестен способ ее выполнения.

**Основные правила работы с медлительными детьми:**

Многих родителей интересует: медлительность — это приговор на всю жизнь либо ребенка можно от нее отучить или даже вылечить? Как считают специалисты, вряд ли ребенок, привыкший все в своей жизни делать обстоятельно и неспешно, станет гиперактивной личностью (медлительность после болезни не в счет). Тут не помогут ни чудо-таблетки, ни увещевания, ни наказания. Однако ситуация не безнадежна — при правильной тактике вы можете развить в ребенке "быстродействие".

Вот что советуют психологи:

• Нельзя давать копуше-ребенку задания (даже интересные и приятные), требующие от него напряжения более чем 15-20 минут подряд. Медлительные дети очень быстро устают. Если не делать для них частые переменки, скорость мозговых процессов уменьшится еше больше. Поэтому не обижайтесь на чадо, если он провозится с выжигательным аппаратом полчаса, а потом переключится на что-то другое. Пройдет время, и он снова увлечется выжиганием!

• Откажитесь от соблазна дать маленькому копуше сразу несколько заданий. О чем-то он наверняка забудет. Или сделает "левой ногой". Так что заговаривайте о втором поручении только после того, как первое им будет полностью выполнено.

• Бесполезно требовать от медлительного ребенка моментального переключения с одного действия на другое, например: "Немедленно оставляй игрушки и иди обедать!" Нужно дать ему возможность привыкнуть к тому, что алгоритм действий в ближайшее время изменится. Скажем, если ребенок рисует, а вы собираетесь пойти с ним в магазин, зайдите в комнату и предупредите чадо, что через 15 минут ему нужно будет собираться (иногда полезно зайти еше раз, чтобы снова напомнить об этом). Если чадо уже умеет пользоваться часами, полезно наглядно показать ему, сколько времени осталось на завершение процесса, поставив или положив часы перед глазами.

• Для медлительных детей губительны частые перемены в образе жизни. Им крайне важен четко отлаженный режим дня. Ну и прекрасно, пусть живут по расписанию! Когда какие-то действия, например выполнение домашнего задания с 14.00 до 18.00, войдут у него в привычку, можно будет научить ребенка несколько ускорить этот процесс.

• Как можно чаше хвалите чадо. Особенно важно это делать в том случае, если ребенок, выполняя задание, уложился в срок. Не имеет значения, помогали вы ему в этом или нет, все равно потрепите чадо по макушке, сказав что-нибудь приятное. Ваши сын или дочь должны постоянно чувствовать ваше внимание и поддержку, знать, что мама и папа их любят. Кстати, многие психологи считают, что иногда дети становятся "заторможенными", тем самым подсознательно сигнализируя о том, что им не хватает эмоционального тепла со стороны родителей. Так проявите же это тепло! И воздержитесь от упреков и негативных оценок как в адрес самого малыша, так и каких-то его действий. Иначе разовьете в своем ребенке серьезные комплексы, которые испортят ему всю жизнь. Однако нельзя и злоупотреблять родительской опекой. Если вы, пытаясь "подстегнуть" своего ребенка, делаете часть работы за него (например, помогаете одеться, решаете примеры по математике, моете в душе, хотя ребенок уже большой и пр.), это нисколько не разовьет его собственные навыки. Скорее затормозит еше больше. Так что стисните зубы и дождитесь, пока он закончит ту или иную процедуру сам!

• Многие родители, чтобы ускорить действия маленького копуши, применяют прием соревнования: кто быстрее оденется, поест, дойдет до подъезда и т.д. — ты или я? Так вот, психологи считают, что этот прием действительно очень эффективен, особенно для мальчиков. Соревновательные задатки у девочек, как правило, слабо развиты. Зато девочки весьма чувствительны к подражанию. Они охотно перевоплощаются в зайчика, который быстро бегает, красавицу-принцессу, которая умеет хорошо считать и т.д.

**Игры для медлительных детей**

Медлительность - это свойство нервной системы. Степень подвижности нервных процессов действительно передается по наследству, но она не является постоянной в течение всей жизни. Примерно с трех до двадцати лет скорость нервных процессов постепенно возрастает, кроме того, есть этап в развитии ребенка, когда эта характеристика может быть существенно скорректирована с помощью специальных игр и упражнений. Это период с четырех до шести лет (он обусловлен активным развитием биохимических процессов нервной системы). Так что если вы займетесь тренировкой реакции у своего ребенка именно в этот период, то наверняка увидите плоды своих усилий.

Задачи коррекционной работы с медлительными детьми:

* Корректировка скорости и подвижности нервных процессов ребенка.
* Формирование позитивное отношение к своим особенностям.
* Снятие нервного напряжения.
* Развитие коммуникативных навыков.

Перед тем как перейти к описанию игр, необходимых для такой коррекции, сначала остановимся на правилах их организации, чтобы занятия проходило наиболее эффективно и доставляло удовольствие и вам и ребенку.

Правило 1. Не торопите медлительных детей. Понукания взрослого и ситуация спешки еще больше могут замедлить движения ребенка. Пусть лучше сама игра создает условия, когда ему захочется сделать что-то быстрее, чтобы соответствовать игровой роли или стать победителем.

Правило 2. Проводите эти игры систематически. Толку будет точно больше, если игры организовываются в течение десяти-пятнадцати минут каждый день, чем по часу, но раз в неделю.

Правило 3. Начинать играть нужно обязательно в хорошем настроении и стараться поддерживать приподнятый эмоциональный фон в течение всего игрового занятия. В случае если ребенок проигрывает, оберните все в шутку или помогите ему отыграться. Позаботьтесь о том, чтобы ваши занятия не стали дополнительным ударом по самооценке ребенка.

Правило 4. Хвалите ребенка и радуйтесь даже самым маленьким его достижениям. Похвала формирует самоуважение и веру в свои силы, которые понадобятся детям в жизни ничуть не меньше, чем быстрота реакции.

Правило 5. Чаще используйте в играх резкую смену скорости движений - от медленных к очень быстрым и обратно. Задавайте периодически максимально высокий темп, но не затягивайте этот этап игры, так как для медлительного ребенка это серьезное напряжение и следствием его может стать переутомление.

"Артисты бывают разные"

Перед тем как объяснять ребенку правила этой игры, поговорите с ним о том, как зрители на концерте или спектакле выражают свое отношение к тому, что видят на сцене. Конечно же они хлопают артистам. Но всем ли одинаково аплодирует зал? Разумеется, нет. Чем больше понравилась зрителям игра артиста, тем громче и быстрее они ему хлопают.

Итак, правила данной игры таковы. Представьте, что вы с ребенком пошли в театр или на концерт (для большей правдоподобности можно включить какую-нибудь передачу по телевизору). После выступления каждого артиста вы реагируете на его творчество скоростью хлопков. Чтобы хлопать с ребенком в одном темпе (что гораздо веселей), обменивайтесь с ним своими эмоциями с помощью мимики. Посмотрите друг на друга после смены кадров на экране и изобразите на лице скуку, радость или восторг. Пусть ребенок скопирует ваше выражение лица, после чего начинайте хлопать в соответствующем темпе. Если вы сделали скучающее лицо, то хлопки должны быть очень медленные, как бы просто из одолжения. Радостное - в достаточно быстром темпе. Если же вы, помимо радостного лица, восторженно сложили руки у груди, то изображайте с вашим ребенком бурные аплодисменты, то есть хлопайте так быстро, как только сможете.

Примечание. Можно дать ребенку возможность самому придумать то или иное выражение лица, но желательно поменяться местами только после того, как вы сами продемонстрируете ему мимику человека с разными эмоциями.

"Бегу, иду, гуляю"

В этой игре ребенок идет по кругу. Скорость, с которой он это делает, зависит от того, какой сигнал подаст взрослый (или другой водящий). Если взрослый поднимает руку вверх, ребенок бежит как можно быстрее, если складывает руки на груди - малыш идет по кругу достаточно ритмично, а если водящий опускает руки вниз, то играющий идет очень медленно, как бы не спеша прогуливаясь. В случае, если ребенок не успевает перестроить свои действия в соответствии с сигналом, он получает штрафное очко. Набравший три штрафных очка считается проигравшим.

Примечание. В этой игре будет веселее участвовать, если вы подключите к ней еще нескольких детей. Однако помните, что лучше сначала поиграть вдвоем со своим ребенком, а других (возможно, более быстрых) детей пригласить тогда, когда ваш сын (или дочь) уже освоит правила, чтобы не вызывать у него лишних комплексов. Сигналы для переключения темпа движений можно придумать самостоятельно, а еще лучше поручить это самому ребенку - не сомневайтесь, он обязательно предложит какие-нибудь идеи.

"Кошачьи коготки"

Все наверняка видели, как кошки, потягиваясь, выставляют свои коготки. Обычно они делают это медленно, получая удовольствие от собственной лени. Однако, если вдруг неподалеку показалась добыча, движения их лапок становятся стремительными.

В этой игре ребенок должен сжимать и разжимать пальцы рук в определенном темпе. Сигналом к смене скорости служат слова взрослого. Если взрослый произносит слово "солнышко", то ребенок старается представить себя котом (или кошкой), нежащимся на солнце, и медленно сгибать и разгибать пальцы. Если взрослый вдруг произносит слово "мышь", то ребенок делает те же движения очень быстро, как бы пытаясь не упустить кошачью добычу.

Примечание. Если ваша девочка (или мальчик) очень любит животных и отказывается ловить воображаемую мышку, то можно сделать пояснение, что это мышка-игрушка, а не настоящий живой мышонок.

"Быстрый дятел"

Возьмите вместе с ребенком по листу бумаги и карандашу. Разделите каждый лист на четыре равные части, проведя линии по горизонтали и вертикали. По сигналу (например, по хлопку) начните ставить точки в первом прямоугольнике, каждый на своем листе. По второму сигналу оба остановитесь. Посчитайте количество точек на листе у каждого. Тот, у кого их окажется больше, считается победителем. Следующий кон игры проводите в другом прямоугольнике.

Игра получила такое название, потому что стук карандаша о бумагу на столе напоминает стук дятла о кору дерева. Если вам тоже так покажется, то можно войти в эту роль и в шутку похвастаться количеством съеденных червячков или устроить "лесной чемпионат", где вы будете бороться за звание "самого быстрого дятла".

Примечание. Так как соперником ребенка в этой игре может выступать взрослый, то позаботьтесь о том, чтобы ваш сын (или дочь) не оказались в роли вечно проигрывающего. Для повышения интереса ребенка нужно обеспечить ему ощущение равенства в игре. Поэтому будет неплохо, если вы иногда поленитесь и позволите ему выиграть.

"Обмоталочки"

Это народная игра-соревнование, которая интересна и современным детям. Возьмите длинную веревку (не короче пяти метров) и отметьте ее середину узлом. Встаньте с ребенком у разных концов веревки и обвяжите их вокруг пояса. На счет "раз, два, три" начните крутиться на месте, обматывая таким образом себя веревкой. В какой-то момент вы встретитесь. Обратите внимание, у кого на поясе окажется узелок - значит, этот игрок накрутил вокруг себя больше половины веревки. Именно он и считается выигравшим.

Примечание. Может быть, вашему ребенку будет интереснее соревноваться в этой игре не с вами, а с другими детьми. Если у вас есть такая возможность, то помогите им организовать "обмоталочки" как соревнование в детской группе. Кстати, у этой игры бывают и другие варианты. Можно наматывать веревку не вокруг пояса, а на запястье руки (только веревка должна быть не слишком толстой). Еще можно наматывать узенькую тесьму (или шнурок) на два карандаша, предварительно закрепив на них концы.

"Зеркало"

В этой игре один игрок (ребенок) будет зеркалом, то есть будет повторять все движения стоящего напротив взрослого. Водящий делает самые разнообразные движения, то ускоряя, то замедляя темп. Ребенок повторяет их в точности, с такой же скоростью.

Примечание. Как известно любому родителю, дети очень любят подражать движениям взрослых, часто имитируют их мимику, походку, действия. В этой игре мы можем воспользоваться их тягой к подражанию, сделав ее полезной для развития скорости движений и внимания ребенка. Чтобы разнообразить эту игру, можно вносить в нее шуточные движения, а также меняться ролями ведущего и игрока в качестве поощрения успехов ребенка.

"Запрещенное движение"

Эта игра похожа на предыдущую, но в ней есть принципиально новое правило. Сначала взрослый и ребенок договариваются о том, какое движение будет запрещенным. Затем начинается игра, и ребенок повторяет вслед за взрослым все движения, кроме одного. Как только он видит, что взрослый сделал запрещенное движение, то ни в коем случае не повторяет его, а хлопает один раз в ладоши. Если игрок "попадется" (то есть сделает запретное движение) три раза, то он считается проигравшим, и игру можно начинать заново.

Примечание. Эта игра развивает у детей не только внимание, быстроту реакции, но и внутреннее торможение. Возможно, вас удивит такая задача в развитии медлительных детей, ведь кажется, что торможение у них развито гораздо больше, чем нужно. Однако это не так. У медлительных детей велико только внешнее торможение, а сила внутреннего торможения, как показывают исследования, напротив, недостаточна.

Желательно проводить тренировку медлительных детей отдельно от подвижных, последние быстрее овладевают требуемыми движениями и это обескураживает медлительных, создает у них спешку и тревожное состояние.

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

**Игры со сменой темпа движений:**

а) Ходьба - бег - ходьба медленная. Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого, ведущего тренировку или при смене темпа музыкального сопровождения.

б) Хлопать в ладоши с разной скоростью, опять по сигналу взрослого или по смене темпа музыкального сопровождения.

в) Сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым.

**Игры с максимально быстрыми движениями:**

а) Дети стоят в одном конце комнаты, а и другом ее конце поставлены стулья (по числу играющих детей), на которых лежат флажки или другие игрушки. По сигналу дети бегут к стульям, берут флажок и возвращаются на свои места. Тот, кто пробежал первым, дает сигнал к следующему "забегу".

б) Детям раздаются листочки бумаги с нарисованным квадратом 10X10 см и карандаши. По сигналу дети возможно быстрее ставят в квадрате точки. Поставивший большее количество точек получает фантик.

в) Обмоталочки (народная игра). Берется длинная веревка, более 5м, середина ее помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу дети начинают крутиться на месте, накручивая на себя концы веревки, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

г) Обмоталочки (второй вариант). Середина веревки так же помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, растягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

д) Горячий мячик. Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку дети начинают передавать друг другу мяч, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку - останавливаются. Тот, в чьих руках оказался мяч, выходит из игры. Если мяч роняют - из игры выходят оба играющих, между которыми упал мяч. Побеждает оставшийся.

е) Цветочный волчок. Каждый ребенок выбирает для себя название какого-то цветка (колокольчик, ромашка, роза).

Ведущий запускает волчок, затем выкрикивает название цветка:

- Ромашка!

- Я! - отзывается "Ромашка" и быстро подкручивает волчок.

Подкрутив, выкрикивает название следующего цветка.

Кто не успел отозваться или у кого упал волчок - выходит из игры.

**Игры для развития внутреннего торможения:**

а) Игровая гимнастика.

Дети повторяют вслед за ведущим его движения: хлопки перед грудью, над головой, за спиной; прыжки; прыжки на одной ножке, приседания и т.д. Затем вводятся разные условия:

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

2."Замена". Если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть, если подпрыгивает - присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.

3."Все наоборот". Взрослый, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрей! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания. Затем задания меняются. Услышав "Быстрей!" - дети должны замедлить темп, "Медленней!" - напротив, убыстрить его, "Тише!" - хлопать и топать как можно громче, "Громче!" - хлопать и топать как можно тише.

б) Ведущий говорит детям: "Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, бабочку, то поднимите руки вверх и скажите хором: "Летает!" Если назову нелетающее животное, например, льва, - молчите и не поднимайте руки".

- Орел!

- Воробей!

- Стрекоза!

- Змея!

- Собака! и т. д.

в) Дети стоят по кругу. В заданном темпе они хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки.-

- "Хоп!" По этой команде ведущего хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Следить за темпом, который можно менять.

В этих играх тренируется дифференцировочное торможение: дети должны различить запрещаемое движение и затормозить его или изменить направление.

В последней игре тренируется и запаздывательное торможение - нужно ждать своей очереди хлопнуть в ладоши.

Прямо на тренировку запаздывательного торможения направлены такие игры, как эстафета: дети делятся на две группы, первые от обеих групп бегут первую дистанцию, где их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию и т. д. Здесь возможны самые различные варианты: проскакать какую-то дистанцию, проползти и т. д. - важно, что каждый следующий ожидает своей очереди на конце дистанции, т. е. тренирует запаздывательное торможение.

**Вот некоторые варианты забавных заданий для эстафет:**

1. Бежать, держа в руках горящую свечу, так, чтобы она не погасла;

2. Бежать со стаканом воды, так, чтобы она не расплескалась (сначала стакан наливают лишь на треть, позже - почти доверху);

3. Бежать, отбивая рукой или головой воздушный шарик;

4. Бежать со спичечными коробками, положенными на плечи;

5. Бежать с башенкой из трех кубиков на ладони (потом число кубиков можно увеличить).

Очень хорошей является следующая игра: готовим заранее на столике новую игрушку, накрытую салфеткой, затем усаживаем детей вокруг стола и говорим: "Закройте глаза и не открывайте, пока я не сосчитаю до пяти!" Когда вы откроете глаза, то увидите мой сюрприз!" Дети закрывают глаза, но сначала не выдерживают до счета "пять", постепенно этот промежуток времени удается довести до счета "десять".

**Игры для будущих школьников из программы Рузиной М.С. «Игротренинг»**

Игры сконструированы на основе традиционных игр и выполняют конкретную задачу: помощь инертным детям, собирающимся в школу.

а) Дом-улица-детсад-школа.

Ведущий по очереди кидает детям мяч, одновременно с броском произнося одно из четырех слов, вынесенных в название.

Ребенок, поймав мяч, тотчас отправляет его назад, сопровождая словом, впрямую относящимся к только что произнесенному.

-Дом: мама, завтрак, кровать;

- Улица: машины, светофор, асфальт, прохожий;

- Детсад: воспитатель, игрушки, группа;

- Школа: учитель, доска, звонок;

Кто сбился или замешкался - выходит из игры.

Перед каждой новой игрой можно устраивать маленький "мозговой штурм", предлагая детям добавить в каждый раздел по два-три новых слова.

**Второй вариант той же игры.**

Ведущий становится в центр круга, образованного участниками и, как будто ведя считалку, по очереди указывая на каждого, перечисляет: "Дом, улица, садик, школа, дом...). Внезапно ведущий замолкает. Тот участник, на которого указали последним, должен тотчас назвать понятие, соответствующее последнему названному слову.

(В основе - традиционная игра многих народов "Небо-земля-вода-огонь". По ее схеме построено множество современных тренинговых игр.)

б) Рассеянный Ваня.

Дети усаживаются по кругу, между собой делят названия предметов, наполняющих портфель первоклассника:

-ручка,

-карандаши (два),

-линейка,

-тетрадки (две),

-учебники (два),

-дневник.

Водящий произносит:

- Ваня ищет карандаш!

- Здесь! - откликается "карандаш", вскакивая. Затем опять садится.

- Ваня ищет тетрадки!

- Здесь! - откликаются обе "тетрадки" и быстро меняются местами.

В случае, когда названы парные предметы, водящий во время перемены мест пытается занять освободившийся стул. Если ему это не удается, он продолжает игру, по очереди выкликивая названия предметов. Выкликнув всех, можно не по одному разу, он произносит:

- Ваня ищет весь портфель! Все играющие вскакивают и быстро меняются местами. Ведущий занимает место зазевавшегося, и игра начинается заново.

в) Без света.

Если лампа в комнате перегорела или электричество отключили, портфель придется собирать на ощупь. Получится ли? По одну сторону стола ставят портфель, по другую - корзину для игрушек. На столе раскладывают школьные принадлежности: тетради и папку к ним, карандаши, ручку, линейку, учебники, а кроме этого - мелкие игрушки, машинки, куклы. Ребенку завязывают глаза. Взрослый начинает равномерно считать вслух или включает секундомер. Ребенок собирает портфель, причем сначала тетрадки вкладывает в папку, карандаши и ручку - в пенал. Попадающие под руку игрушки отправляются в корзину.

В этой игре ребенок соревнуется сам с собой, запоминая, на каком числе он закончил сборы в первый раз, а затем, постепенно, это число уменьшая. Возможно соревнование двоих детей, если они сопоставимы по темпу деятельности.

**Рекомендации для педагогов и родителей**

**Признайте, что такое поведение может быть нормальным.** Бесцельное времяпрепровождение является нормальным периодом в развитии ребенка. Так что иногда вам лучше всего успокоиться и принять это как должное. Поведение ребенка, наверное, изменится по мере того, как он повзрослеет. Но даже старшие дети нуждаются в напоминаниях или побудительном мотиве.

**Научите ребенка следить за часами.** Дошкольники не совсем считаются со временем, поэтому бессмысленно подгонять их, потому что вам нужно быть где-то вовремя. Как только дети узнают в первом или втором классе, как определять время, становится проще убедить их делать все вовремя. Нужно научить ребенка определять время по часам, затем проверить вместе правильность определения, и после этого он будет лучше понимать, к какому времени вам нужно, чтобы что-то было сделано.

**Прерывайте ребенка лишь в том случае, когда это необходимо.** Никто на нашей планете не любит, чтобы его прерывали, и, тем не менее, целый день мы прерываем игры детей, чтобы заставить их сделать то, что мы считаем нужным. Когда ребенок сопротивляется тому, что его прерывают, мы ошибочно называем это копанием. Вместо того чтобы внезапно прерывать занятие ребенка, заранее предупредите его так, чтобы он был готов к перемене деятельности. Например, вы можете сказать: «Через пять минут пора выключать телевизор и идти ужинать».

**Хвалите ребенка за быстроту и эффективность.** Говорите: «Вот хорошо!» - когда ребенок делает что-то быстро. Хвалите ребенка за все, что он делает эффективно и без копания. К тому времени, когда ребенку исполняется девять или десять лет, он понимает значение того, как быть организованным, и тогда вы можете начать хвалить его и за это. Некоторые дети хорошо реагируют, когда вы говорите: «Отлично задумано!».

**Применяйте систему звездочек.** Купите цветные звездочки и календарь с большими рамками. Затем используйте эти звездочки как награду за хорошее поведение. Если ваш ребенок регулярно копается со своей домашней работой, объясните ему, например, что отныне за каждый день, когда он делает свою домашнюю работу быстро, на календаре будет ставиться звездочка. Договоритесь, что после того, как наберется определенное количество звездочек, ребенок получит награду.

**Нарисуйте счастливые лица.** Для дошкольников, которые еще не умеют читать, нарисуйте или вырежьте картинки заданий, которые нужно выполнить. Затем приклейте «улыбающуюся рожицу» рядом с картинкой, соответствующей выполненной задаче. Позитивный подход действует лучше всего.

**Выражайте положительные эмоции.** Ребенок, который еле передвигает ноги, может действительно получать от родителей больше внимания за медлительность, чем за эффективное исполнение заданий. Внимание, уделяемое ребенку, может быть негативным или позитивным. Дети реагируют не на характер внимания, а скорее на его интенсивность. Иными словами, если вы скажете: «Смотри-ка, ты пришел домой вовремя», это всего троечка по шкале внимания (хотя и позитивного). Однако если вы кричите на ребенка: «Мне надоело, что ты всегда опаздываешь!», - это уже восьмерка по шкале внимания (хотя на этот раз негативного). Вот почему так важно выражать много позитивного внимания.

Может быть, ваш ребенок пытается что-то сказать вам. Если ваш ребенок школьного возраста постоянно копается, может создаться впечатление, что он делает это намеренно, чтобы вызвать у вас раздражение. Не исключено, что именно таким и является намерение ребенка. Вам следует подумать о смысле такого поведения. Может быть, вашему ребенку не нравится какое-то занятие, и он пытается как-то оттянуть его? И своим поведением объяснить вам это?

Мы принимаем массу решений за наших детей и в результате они часто чувствуют себя беспомощными. Если происходят частые стычки, где испытывается, чья воля одержит верх - ваша или ребенка - подумайте о том, может ли он принимать решения самостоятельно в других областях жизни. Если он решил, что какое-то конкретное дело ему не по душе, может быть, лучше всего позволить ему отказаться от него, чем принуждать продолжать его выполнение, когда он настойчиво копается.

**Пусть это будет ясно.** Выясните, может быть, вашему ребенку непонятно, что он должен делать. Сделайте ваши пожелания абсолютно ясными для него. С более взрослым ребенком вы можете сесть и прямо написать расписание на неделю. Таким образом, как вы сами, так и ребенок, будете точно знать, когда нужно выполнить какое задание.

**Избегайте ярлыков.** Очень просто отнести ребенка к категории ленивых или с замедленной реакцией. Ярлык прилепляется и тогда, когда вы делаете такие заявления как: «Ты никогда не бываешь готов вовремя» или «Ты всегда опаздываешь». Такие штампы закрепляются. Вместо этого обращайтесь с ребенком, словно вы ожидаете от него, что он все сделает и будет вовремя там, где нужно.

**Давайте только одно указание за один раз.** Дошкольники могут реагировать только на одно указание, данное ему за один раз. Не превращайте свои просьбы в огромный монолог. Сделайте короткое и ясное заявление, такое как: «Пойди, возьми свои ботинки. Затем вернись ко мне, и я скажу, что делать дальше».

Литература:

И.П. Павлов. Полное собрание трудов. Изд. АН СССР,1949,т.III, с. 517

Кузнецов А.Н., Войнова О.С. Медлительность как одна из причин школьнойдезадаптации учащихся. (статья) Научный журнал "Ярославский педагогический вестник". www.vestnik.yspu.org

Иванов-Смоленский А.Г. Об изучении типов высшей нервной деятельности животных и человека. Журнал высшей нервной деятельности. 1953. Т. 3. Вып. 1.

Кольцова М.М. Медлительные дети. СПб.: Речь, 2003.

Список использованных источников:

http://www.asabliva.by/ru/main.aspx?guid=15535

http://adalin.mospsy.ru/l\_02\_08.shtml

http://vestnik.yspu.org/releases/pedagoka\_i\_psichologiy/27\_8/

http://skoraya.pro/рекомендации-родителям-медлительног/