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! Медлительных детей не так уж мало: по некоторым данным - 22 % . 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.

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.

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 поспевают 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 прийтись на то время, когда продолжается еще решение предыдущего задания...

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 подстерегать 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.

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, но тогда появляются дрожащие линии, дополнительные штрихи, буквы смотрят в разные стороны, не соблюдается их высота и ширина. 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!

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, 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.

**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 обязаловкой, 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?

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.

Список литературы

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