

## Медлительный ребенок

Таких детей часто называют «копуши». Они медленно одеваются, медленно едят, медленно реагируют на просьбы и обращения взрослых. Более всего от своей медлительности страдают сами копуши: взрослые на них раздражаются, ругают и наказывают, дети не очень охотно принимают их в игры, да и сами они стараются остаться в стороне. Самое главное — они испытывают трудности в обучении. Все это накладывает отпечаток на их характер, очень часто такие дети становятся необщительными, замыкаются в себе. Медлительные дети отличаются не только медлительностью двигательных реакций — у них замедленно и протекание умственной деятельности: они должны собраться с мыслями, прежде чем ответят на вопрос или выполнят задание. Недостаточная подвижность проявляется и в речи детей: они «тянут» слова, делают ненужные паузы между ними. Еще одна особенность медлительных детей — трудность переключения на новый вид деятельности. Такие дети склонны к стереотипным действиям, поступкам по определенным шаблонам и правилам — например, предпочитают ходить одной и той же дорогой, играть в привычные игры, уклоняясь от новых.

**Причины** медлительности детей лежат в своеобразии функционирования центральной нервной системы и связаны с низкой подвижностью нервных процессов. Присущая каждому ребенку скорость двигательных реакций и психической деятельности, то есть его личный темп, определяется в основном врожденными особенностями, типом его нервной системы.

### Как помочь медлительным детям

Необходимо спокойно разговаривать с ребенком, помнить, что ребенок «копается» не назло вам, просто он иначе не может (это свойство его нервной системы). Постарайтесь общаться с ним без понуканий и упреков. Ровный тон и доброжелательное обращение гораздо эффективнее, чем крик и наказания.

Не проявляйте спешки и не нервничайте, делая что-либо вместе с ребенком. Спешка вызовет у него еще большее замедление реакции. Рассчитывайте время так, чтобы дать возможность ребенку собраться в том темпе, в котором он может. Например, спокойно, без раздражения ждите, когда ребенок встанет (медлительным детям требуется время, чтобы отойти от сна, им надо минут 5—10 просто полежать), умоется, позавтракает. Лучше разбудите его пораньше. Торопить и подгонять его не только бесполезно, но и вредно: он затормаживается еще больше, а так как торопят его постоянно, то появляется опасность невротизации.

Научите ребенка следить за временем. В этом вам помогут песочные часы, которые дают реальную зрительную картинку «убегающих» минут. Потренируйтесь собирать игрушки, есть,

одеваться пока сыплется песок в часах. Это даст ребенку возможность самостоятельно оценить скорость своих действий. Похвалите ребенка, если он уложился во времени, не ругайте, если что-то пока не получилось.

Некоторым детям недостаточны указания на слух. Устанавливайте с ними зрительный и тактильный контакт. Подойдите к ребенку, ласково дотроньтесь до него, посмотрите ему в глаза, обращаясь с какой-нибудь просьбой. Такой способ обращения будет более действенным и эффективным.

**Избегайте ярлыков.** Очень просто отнести ребенка к категории ленивых или с замедленной реакцией. Ярлык прилепляется и тогда, когда вы говорите: «Вечно ты копаешься!» или «Ты всегда опаздываешь». Такие штампы закрепляются. Обращайтесь с ребенком так, словно вы ожидаете от него, что он все сделает вовремя.

**Соблюдайте четкий режим дня.** Медлительному ребенку легче приспособиться к определенному порядку всех повседневных дел. Это вырабатывает у него жизненные стереотипы. Если ребенок в одно время ложится спать, встает, ест, гуляет, если каждая процедура осуществляется в определенном порядке, ему будет легче справиться со стоящими перед ним задачами.

**Обсуждайте с ребенком предстоящий день.** Вместе с ним планируйте время подъема, сбора в детский сад, занятия на вечер, сколько все это у вас займет времени.

**Уделяйте время тренировке ребенка.** Свойства силы и подвижности в значительной степени тренируются под влиянием условий жизни, и можно говорить, что происходит своего рода «естественная» тренировка. Однако нельзя полагаться на то, что вот ребенок подрастет и все выправится само собой. Необходимо целенаправленное развитие подвижности нервной системы — ежедневные 10—15-минутные занятия. Систематические занятия способствуют повышению скорости работы. Тренировка легче всего проходит в игровой форме. Полезны упражнения для больших мышечных групп и для мелких мышц (руки), игры со сменой темпа движений (резкими переходами от медленного темпа движений к быстрому и обратно). Например, можно просить ребенка хлопать в ладоши, сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым, ходить с разной скоростью (ходьба — бег — медленная ходьба). Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Любое задание на быстрое или ограниченное во времени выполнение какого-то действия надо давать на позитивном эмоциональном фоне. Хорошее настроение у детей легче всего создается в игре, поэтому желательно вносить элементы игры в те ситуации, где требуется ускорение реакций медлительного ребенка (превратитесь в машинку, которая имеет несколько скоростей; поиграйте в спортсменов, которые соревнуются за победу и т.д.).

Приучите себя (и ребенка) к мысли: оттого, что он медлительный, он не хороший и не плохой, он просто такой, как есть. И ему нужно помочь именно с этими его качествами ориентироваться и в детском саду, и школе, и в жизни.

Помните, что общение и воспитание медлительных детей требует от родителей большого терпения, чувства юмора и фантазии.

Удачи вам!