

## Как помочь младшему школьнику с трудностями обучения?

Дневник пестрит замечаниями, в тетрадях одни двойки. Почти все свободное время ребенок тратит на приготовление уроков. Некогда заняться спортом, посмотреть кино. Есть семьи, которым эти проблемы известны с первых дней обучения школьника. Почему ребенку трудно учиться? Объясним родителям.

Основная причина трудностей в обучении — низкий уровень нейродинамических показателей психической деятельности, который обуславливает низкий уровень умственной работоспособности. Важно знать, что детям с подобными трудностями можно качественно помочь, грамотно выстроив образовательный процесс в школе и дома.

## Что такое нейродинамика

Для продуктивной деятельности человеку необходимо находиться в состоянии активного бодрствования — это возможно при достаточном тоне коры головного мозга. Структуры стволовых и подкорковых отделов головного мозга регулируют тонус коры, а первый функциональный блок мозга обеспечивает общий уровень активности мозга, проявляя избирательность активности, что необходимо для протекания конкретного вида психической деятельности.

Формируются структуры первого блока мозга в основном в пренатальный и ранний постнатальный периоды развития ребенка. Следовательно, эти структуры оказываются наиболее чувствительными к различным вредным воздействиям окружающей среды.



**При недостаточной сформированности энергетического блока мозга нарушается нейродинамика нервно-психических процессов. Это отражается на работе всего мозга, но в первую очередь на внимании и темпе выполнения какой-либо деятельности.**

Сам термин **нейродинамика** обозначает совокупность характеристик некоторых свойств нервной системы, таких как:

- способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при значительном напряжении;

- способность к быстрому переходу от торможения к возбуждению;
- стабильность активности нервных процессов.

## Как определить, что у ребенка нейропсихологические трудности

У ребенка с недостаточно сформированным энергетическим блоком мозга мы наблюдаем разбалансированные процессы возбуждения и торможения. Его работоспособность может иметь волнообразный характер. Такой ребенок очень долго выполняет задание, он неспособен мобилизовать свои ресурсы и доделать начатое. Домашние задания затягиваются, в процессе чего ребенок истощается и почти не может усвоить представленный материал.

Он не сразу включается в учебную деятельность на уроке. Быстро устав, перестает воспринимать информацию, зевает, качается, вертится, может даже упасть со стула. Неспособность к долгой концентрации приводит к тому, что ребенок мешает другим или «витает в облаках». Соответственно он отстает от программы и с трудом может изучать предмет.



**Глазами педагога такой учащийся видится как уступающий интеллектуально. На самом деле он может иметь высокий уровень интеллекта, но не иметь достаточно энергетических ресурсов, чтобы проявить это.**

По каким еще признакам определить, что у ребенка нейропсихологические трудности:

- он часто забывает дома предметы, необходимые в школе, а в школе забывает личные вещи;
- забывает или не успевает записать домашнее задание;
- почерк к концу строки укрупняется или, наоборот, становится мелким. Могут чередоваться очень большие и очень маленькие буквы. При письме на нелинованной бумаге, строчка резко сползает вниз;
- растет число нелогичных ошибок, опусок. Например, пропуск букв на письме или недописанные слова, отсутствие знаков препинания, заглавных букв. В устной речи частые аграмматизмы. Инертность при решении задач на обобщение;
- при получении задания для самостоятельной работы ребенок приступает к нему не сразу, а иногда только к концу отведенного времени, поэтому не успевает его выполнить;

- предметы учащегося часто падают на пол (так он бессознательно меняет позу, чтобы «подпитать» свой мозг энергией);
- меняется поведение — ребенок становится более капризным, трудно управляемым, возникают истерические реакции на любую мелочь;
- появляются трудности с засыпанием;
- ребенок чаще болеет респираторными и другими соматическими заболеваниями.



**Все вышеперечисленное позволяет заключить: снижение нейродинамических показателей делает невозможным полноценное функционирование высших психических функций, приводит к снижению адаптивных механизмов и снижает уровень самоконтроля. Плохая учеба и плохое поведение — следствие недостаточного уровня работоспособности.**

## **Как повысить нейродинамику**

С указанными трудностями направленно справляется нейропсихологическая коррекция. Одна из ее основных задач — проведение комплексной работы, направленной на повышение общей мозговой активности.

Повышение нейродинамики поможет ребенку справиться со школьными и домашними нагрузками.

Эффективно повышают нейродинамику **дыхательные упражнения**. Они входят в коррекционную программу специалистов и ежедневно используются дома.

Дыхательные упражнения в коррекции всегда предшествуют самомассажу и другим упражнениям для повышения статокINETического уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. За счет обильного насыщения мозга кислородом оптимизируются все нейродинамические показатели. Как результат — улучшаются навыки самоконтроля, что важно для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Правильное дыхание помогает ребенку снять психоэмоциональное напряжение, освободиться от негативных эмоций и добиться функциональной разрядки. Он учится следить за своим эмоциональным состоянием и лучше управлять им. Правильное дыхание позволяет гармонично работать всему организму.

## СЛОВАРЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

**Мышечная дистония** — произвольные, спонтанно возникающие сокращения мышц, которые сопровождаются нехарактерной двигательной активностью с ненормальным положением частей тела.

Повышают уровень психической активности и оптимизируют мышечный тонус **растяжки**. Растяжки — это система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они также способствуют преодолению мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок (например, если при письме у ребенка двигается язык и (или) ноги, поднимаются и напрягаются плечи; при чтении он принимает неестественную, вычурную позу; при слежении глазами задерживает дыхание с последующей остановкой взора и т. п.).

Улучшить кровообращение, обменные процессы и повысить сопротивляемость организма помогут **массаж** и **самомассаж**. Особое внимание следует уделить шейно-воротниковой зоне, ступням и ладонкам. За счет улучшенного кровотока мы активизируем энергетический блок мозга и оптимизируем его работу.

Кроме специальных коррекционных мероприятий, выполняемых специалистами для активации мозга, существуют **общеукрепляющие процедуры, которые можно выполнять дома**:

- контрастный душ и зарядка (по утрам);
- самомассаж воротниковой зоны — чередование самомассажа сильной струей душа и растирания массажной рукавичкой; растирание махровым полотенцем после контрастного душа или обливания;
- массаж и самомассаж ступней и ладоней;
- ходьба по массажным коврикам.

Можно использовать массажные стельки и тапочки, постепенно увеличивая время использования до двух часов в день.

Все описанные процедуры позволят усилить кровообращение головного мозга и обогатить его кислородом.

Помимо указанных процедур необходимо следить за тем, чтобы в рационе ребенка была здоровая пища, содержащая необходимое количество витаминов и минералов. Также важны щадящий режим (смена труда и отдыха) и адекватная физическая активность, например, посещение бассейна, детской йоги, у-шу. Учебные нагрузки должны быть снижены до уровня возможностей ребенка.

## Как организовать режим и рабочее пространство ребенка

Для ребенка с недостаточной работоспособностью мозга процесс выполнения домашних заданий заметно затруднен. Чтобы облегчить этот трудный процесс, можно особым образом организовать рабочее пространство, например структурировать его. Необходимо разместить маркированные коробочки, ящички, использовать всевозможные разделители и указатели. Это поможет ребенку раскладывать свои вещи по местам и пространственно организовывать свою деятельность.

В процессе выполнения уроков важно контролировать время. Следует заранее определить, сколько времени отводится на конкретное задание. Временные промежутки должны быть короткими (10–15 мин). Определить их может и сам ребенок. Далее следовать временному регламенту.

При проблемах с работоспособностью следует соблюдать и ритм выполнения домашних заданий.



**Для младших школьников после 20 мин работы должен последовать перерыв в 10 мин. Для школьников постарше 30 мин работы и 10 мин перерыв. Также необходимо понаблюдать за ребенком — возможно, ему следует индивидуально подобрать время на работу и отдых.**

Выполнение домашнего задания не должно носить негативный характер. Очень важно поддерживать ребенка и давать ему эмоциональное подкрепление. Следует отмечать даже самые маленькие успехи.

Что-то приятное может ждать ребенка в перерыве между выполнением заданий. Чем же заполнить этот перерыв?

Организуйте **перекус** — прекрасно подойдут чай с лимоном, мед, банан, цитрусовые, орехи, цукаты. Не угощайте ребенка бутербродами, выпечкой, сдобой.

Сделайте любой **разминочный комплекс упражнений**, потанцуйте, попрыгайте. Сделайте дыхательную гимнастику или поиграйте в дыхательные игры, соответствующие по эффекту. Например: из кусочка ваты скатайте шарик — это «мяч», из двух кубиков сделайте ворота. Предложите ребенку «забить гол» — дуть на «мяч» так, чтобы он оказался между кубиками.

Предложите ребенку **принять участие в домашней деятельности**, например помочь по хозяйству или приготовить продукты для салата к обеду. При этом важно похвалить ребенка, особенно если инициатива исходила от него.

Поиграйте с ним. Игра — основная форма деятельности ребенка, именно в ней он активно развивается. Поэтому если ребенок любого возраста активно тянется играть — значит, ему это необходимо для развития.



**Не подходят для перерыва в занятиях компьютерные игры, просмотр телепередач. Мозг не восстанавливается при подобной смене деятельности. Для школьника такая деятельность не должна превышать 20 мин в день.**

Представленные способы положительно воздействуют на работоспособность мозга, приводят к улучшению психического состояния в целом и гармонизации личности. Эффективнее всего, конечно, они действуют в комплексе. Однако следует проконсультироваться с неврологом, чтобы исключить противопоказанные ребенку методы.

Следуя описанным правилам, можно качественно изменить работоспособность ребенка. Это важно для растущего организма и действует не только в настоящем времени, но и имеет принципиальное формирующее значение.

Мы можем воздействовать на текущую образовательную деятельность ребенка и его эмоциональное состояние, а также определять путь дальнейшего психического развития и состояния.