

Отвечаем на вопрос.

Почему ребенок ленивый и не хочет ничего делать, но если захочет – то может сделать хорошо, вот только добиться, например, сделать уроки крайне тяжело?

Нейропсихологические методы, направленные на повышение нейродинамических показателей психической деятельности.



В книге, «Комплексная коррекция трудностей обучения в школе» Под редакцией Ж.М. Глоzman и А.Е. Соболевой Научно-исследовательского центра детской нейропсихологии имени А.Р. Лурия, говорится о основной причине подобных трудностей, это низкий уровень мозговой активности или нейродинамических показателей психической деятельности, обуславливающий низкий уровень умственной работоспособности. И детям с подобной проблематикой можно помочь стать активнее, жизнерадостнее, успешнее в учебе и жизни.

Известно, что для осуществления любых видов целенаправленной психической деятельности человека – как взрослого, так и ребенка, - необходимо, чтобы он находился в состоянии активного бодрствования. Это состояние возможно при оптимальном тоне коры головного мозга, который регулируется структурами стволовых и подкорковых отделов и обеспечивается деятельностью первого функционального блока мозга (Лурия, 1973/2003).

Несформированность первого блока мозга приводит, в первую очередь, к нарушениям нейродинамики протекания нервно-психических процессов ребенка. Для более точного понимания механизмов этих нарушений остановимся подробнее на самом понятии нейродинамика. Этот термин был введен И.П. Павловым для обозначения особенностей функционирования

нервной системы человека, определяющих различия в поведении и отношении к одним и тем же воздействиям физической и социальной среды у разных людей; т.е. этот термин характеризует некоторые свойства нервной системы. Павловым было выделено несколько основных нейродинамических показателей: сила нервной системы, ее подвижность и уравновешенность (т.е. способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при значительном напряжении, способность к быстрому переходу от торможения к возбуждению и стабильность активности нервных процессов). Так, лица с более сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой отличаются большей выносливостью, стрессоустойчивостью, быстрее приспосабливаются к новым условиям и характеризуются более уравновешенным поведением. Однако в результате различного рода вредных воздействий на мозг нейродинамика протекания нервно-психических процессов может быть нарушена, что отражается в первую очередь на внимании и на темпе выполнения какой-либо деятельности. Процессы торможения и возбуждения оказываются разбалансированными (а для того, чтобы человек мог переключаться с одного дела на другое, эти процессы должны происходить последовательно).

Иллюстрацией проявления дисбаланса возбуждения – торможения может быть ребенок, сидящий весь день над одним заданием, -он не может ни мобилизовать свои силы, ни переключиться на что-то другое. Домашние задания выполняются долго, ребёнок быстро истощается, что значительно затрудняет усвоение изучаемых в школе предметов. Такие дети чаще всего воспринимаются учителями как интеллектуально несостоятельные, хотя они могут отличаться высоким уровнем интеллекта и сообразительностью; просто имеющихся у них энергетических ресурсов хватает ненадолго. На уроке они быстро перестают воспринимать информацию, зевают, начинают вертеться и мешать другим, часто отвлекаются, не могут долго концентрировать свое внимание, с трудом включаются в деятельность, - «витают в облаках».

Кроме приведенных характеристик, нейродинамические трудности могут проявляться в следующем:

- Ребенок забывает тетрадку, учебник, дневник чаще, чем это происходит в среднем со всеми детьми. Забывает (не успевает) записывать домашнее задание.

- Почерк укрупняется или, наоборот, становится мелким, особенно к концу строки. Могут чередоваться очень большие и очень маленькие буквы. Если ребенок пишет на нелинованной бумаге, строчка может резко сползать вниз.

- *Увеличивается число «глупых», нелогичных ошибок, опусок. Ребенок часто пропускает буквы, не дописывает слова.*
- *Если на уроке дается задание для самостоятельной работы, ребенок приступает к нему не сразу, иногда – только к концу урока, и поэтому не успевает его выполнить.*
- *Ребенок то и дело роняет ручку, пенал, тетрадь (таким образом он бессознательно меняет позу, чтобы «подпитать» мозг энергией).*
- *Ребенок начинает чаще болеть респираторными и другими соматическими заболеваниями.*
- *Ребенок становится более капризным, возникают сложности с засыпанием, истерические реакции на любую мелочь.*

Все сказанное выше позволяет заключить: снижение нейродинамических показателей делает невозможным полноценное функционирование памяти, мышления, внимания и других высших психических функций, приводит к нарушению адекватности реагирования, снижает способности ребенка к самоконтролю. И как следствие, ребенок начинает плохо учиться и плохо себя вести.

Для повышения уровня нейродинамики, кроме специальных коррекционных мероприятий, рекомендуется (после консультации с неврологом и педиатром) ежедневные общеукрепляющие процедуры, направленные на усиление кровообращения головного мозга и обогащение его кислородом:

- *Контрастный душ, зарядка (по утрам).*
- *Самомассаж воротниковой зоны (чередовать: самомассаж сильной струей душа, растирание массажной рукавичкой, растирание махровым полотенцем после принятия контрастного душа или обливания).*
- *Массаж и самомассаж ступне и ладоней.*
- *Использование массажных стелек, тапочек (начинать носить по 20 минут в день, постепенно увеличивая время до 2 часов в день).*
- *«50 шагов по холодной воде» (на дно ванны следует положить «колючий» коврик и налить воду комнатной температуры. Ребенок встает на коврик и топает по воде. Можно считать шаги или петь ритмичную песенку).*
- *Массаж шейно-воротниковой зоны (два курса в год – весной и осенью; курс по 10-15 сеансов). Рекомендуется при отсутствии противопоказаний со стороны невролога.*

Помимо указанных процедур рекомендуются:

- Здоровая пища, содержащая необходимое количество витаминов, минералов и белка.

- Щадящий режим: смена труда и отдыха.

- Физическая активность: посещение ребенком какой-либо физкультурной секции (плавания, детской йоги, оздоровительного у-шу и т.д.).

- Снижение учебных нагрузок.

Родителям, которые хотят помочь ребенку со слабой нейродинамикой в приготовлении домашнего задания, мы предлагаем следующие общие рекомендации:

1. Организация пространства. Рабочее место ребенка, помимо соответствия общим гигиеническим требованиям, должно быть структурировано. На столе, под столом, на полке, в шкафу нужно разместить маркированные коробочки и ящички, а также всевозможные разделители и т.п., что поможет ребенку раскладывать вещи по местам и пространственно организовать свою деятельность.
2. Контроль за временем. На выполнение отдельного задания нужно выделить короткие промежутки времени (10, 15 минут). Предложите ребенку самому определить время, необходимое на выполнение конкретного задания, и контролировать себя по часам.
3. Выдерживание ритма. При проблеме с работоспособностью у младших школьников ритм выполнения домашнего задания должен составлять: 20 минут активности, 10 минут перерыва.
4. Положительное эмоциональное подкрепление. Следует отмечать даже самые маленькие успехи. В перерыве ребенка должно ждать что-то приятное (он может не знать, что именно):

- перекус;

- физическая активность;

- участие в домашней деятельности;

- игра, поскольку это основа для формирования психических функций ребенка. Если ребенок любого возраста тянется играть, значит, ему это необходимо для развития.

Для перерыва в занятиях не подходят:

- **сидение за компьютером.** Чередование приготовления уроков с занятиями за компьютером не дает мозгу восстановиться. Норма работы за компьютером для младшего школьника с нейродинамическими проблемами – до 20 минут в день;

- просмотр телепередач.

Для составления рекомендаций использовалась литература.

Научно-исследовательского центра детской нейропсихологии
А.Р.Лурия.

«Комплексная коррекция трудностей обучения в школе» Под редакцией
Ж.М. Глозман и А.Е. Соболевой

Дорогие Родители помните, что в погоне за знаниями, очень ВАЖНО
сохранить счастливые детско-родительские отношения!

Школа в Вашей с детьми жизни будет только 11 лет и важно на
протяжение этих лет создать воспоминания, наполненные
положительными впечатлениями и эмоциями!

Педагог-психолог Назарова Светлана Николаевна