

Копуша, торопыга и ребёнок «сделаю попозже»: три портрета, которые можно написать с любого ребёнка

Для вас — материал марафона «Школа — гадость» от команды «Как здорово!».

Этих детей хорошо видно, потому что они — неудобные. Не успевают за остальными, торопятся, выкрикивают с места и всех отвлекают, не делают «домашку» или вообще не доводят дела до конца. Мы «нарисовали» три типичных портрета таких «проблемных» детей и рассказали, как их учить, чтобы спокойнее стало всем.

Прежде чем вы рассмотрите эти портреты и, возможно, узнаете в них своего ребёнка, важное напоминание от нейропсихологов «Как Здорово!».

Мы все имеем право быть неторопливыми, молниеносными и суетливыми, даже ленивыми. Никто не отбирает у ребёнка право быть личностью.

Но когда то, что принято называть характером, мешает учиться и заставляет понервничать всю семью, стоит задать себе всего один вопрос: «А я точно не могу ничего сделать, чтобы стало легче?».

Всё описанное ниже — это повод задать такой вопрос специалисту. Нейропсихолог поможет разобраться, где характер, а где «поломка» в работе организма, которую можно исправить. Поэтому главная рекомендация для героя каждого портрета: прийти на ЭЭГ и нейродиагностику.

Копуша: «еле-еле, нигде не успели»

Даша — девочка усердная и старательная. Так думает мама. «Главное — чтобы кушала хорошо, а примеры успеет решить», — говорит бабушка. Папа ничего такого не говорит и не думает, потому что в школе он сам из класса всегда выходил последним. «Поспешешь — людей насмешишь», — учили родственники первоклашку. В школе Даше и правда было не до смеха. Пока она аккуратно выводила «классная рабо...», соседка по парте успевала написать пару строк и ткнуть три раза в спину впереди сидящего Пашку. Даша тотально не успевала: решать примеры (эх, бабушка!), записывать «домашку», списывать с доски, доедать гречневую кашу в столовой... «Даша, поторопись — скоро сдавать листочки», — не унималась учительница на уроках. «Ты опять самая последняя», — летело в девочку со всех сторон. Даше было тревожно. Учиться нравилось всё меньше.

Медлительность — это особенность ребёнка, его индивидуальный способ восприятия мира. Копуши делают всё еле-еле не специально. Они могут работать качественно, но медленно, либо быстро, но некачественно. И постоянные требования родителей и учителей «поторапливаться» только снижают качество работы. Скорее всего, это физиология, которая сформировала темперамент:

- особенности работы мозга (дофаминовая и сератониновая системы)
- слабая нервная система, которая «впадает в крайности» — гиперактивность или медлительность

Ругать медлительного ребёнка бесполезно. Поторапливать — опасно. Учитывать в процессе обучения — необходимо. Исправлять медлительность играми и упражнениями — можно и нужно!

Как учить медлительного ребёнка:

- Для начала — обсудить это с педагогом и верить в его профессиональную адекватность. Педагоги должны знать, как найти подход к разным детям.
- Не напоминать ребёнку о его медлительности, не ругать, не стыдить за темп работы. Чем чаще копушу подгоняют, тем медленнее и хуже он работает.
- Медлительных детей можно объединять в группы: пусть делают даже сложные задания, но с большим запасом по времени.
- Медлительный ребенок либо должен получать меньший объем заданий, либо иметь больше время для их выполнения. Такого ребенка лучше в первом классе не вызывать к доске для быстрого ответа. А спрашивать с места — только если он сам вызывается. Правильнее заранее предупредить ребенка, что ему нужно ответить через какое-то время. «Даша, я спрошу тебя после Светы — приготовься, пожалуйста».
- Копуше важны ритуалы: пока ребёнок раскладывает тетради, карандаши и учебники, его мозг приготовится к работе тоже.
- Медлительным детям очень важен режим: их нервная система должна привыкнуть к стабильности, тогда потребуется меньше усилий.
- Можно показать медлительному ребёнку, что «бывает и побыстрее»: танцуйте вместе с ним, почаще меняя лиричные композиции на быстрые и драйвовые.
- «Игра наоборот» научит мозг быстро ориентироваться, когда вокруг меняются условия: «Если я показываю влево, ты — вправо. Если я приседаю — ты прыгаешь».
- Устраивайте дома добрые соревнования в подвижных и настольных играх. Добрые, потому что в них ребёнок не чувствует угрозу, даже если у него что-то не получается.

Торопыга: «так спешил, что отстал»

Света — Дашина соседка по парте. Она — девочка-метеор-молния-секундная стрелка. В смысле, нет времени на раздумья — действуем быстро. Проверочные сдаёт раньше всех в классе. Отвечает до того, как учительница успевает закончить вопрос. За что частенько получает строгие замечания и ехидные усмешки одноклассников.

«Она у нас и дома такая: нет времени рассиживаться долго — сделала и убежала. Нетерпеливая, даже пяти минут на одном месте не усидит», — рассказывает мама. В школе главное правило Светы: лучше попроще и побыстрее. Навести суету — дело нескольких секунд. Перепроверить, поискать ошибки и исправить их — невыполнимая миссия.

Педагог протяжно вздыхает и в очередной раз пишет красным в тетради: «Будь внимательнее!». Тут ведь дело какое: сложно вписаться в поворот, когда несёшься на

всех скоростях. Отсюда и ошибки глупые, и почерк корявый, и оценки сниженные. Но кто рискнёт остановить ревуший мотор?

Если стратегия «угнать за 60 секунд» больше мешает ребёнку, чем помогает, искать причину нужно снова в физиологии.

Возможные причины излишней торопливости и суетливости:

- синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)
- гиперактивное поведение — СДВГ нет, но мозг всё равно работает по принципу «беги, дорогая, беги»
- излишняя импульсивность

Важно понимать: диагноз СДВГ нельзя ставить по одному признаку. «Ваш ребёнок сорви-голова — у него, наверное, синдром дефицита внимания». Так это не работает.

Ребёнка с СДВГ видно и до школы — он всегда был непоседой, в школе проблема лишь обострилась, её стало хорошо видно.

Но причина — есть СДВГ или ребёнок просто импульсивный — не в темпераменте и не особенностях воспитания. Претензии к дофамину – у импульсивных, гиперактивных и невнимательных с ним «напряженка».

Дофамин — это молекула-курьер, которая отвечает, чтобы сигналы между нейронами доставлялись в целостности и сохранности и ровно в срок (потому и называется нейротрансмиттер).

Если дофамин работает, как DHL: мы собранные, действуем по плану, доводим начатое до конца, не отвлекаемся на яркое и шуршащее. Если дофамин работает как Почта России, мозгу постоянно нужна подзарядка и перерыв на что-то поинтереснее и попроще.

- Не хочу решать примеры — лучше порисую.
- Не хочу готовить ужин — лучше зависну в соцсетях.
- Не хочу работать — лучше сериальчик.

Мы все немного импульсивны – это факт. Но если не можем держать своим импульсы в узде, всё выходит из-под контроля.

Как учить торопливого ребёнка:

- Первый и самый важный пункт — обсудите с педагогом заранее, как найти подход к ребёнку-торопыге. Это такой разумный маневр: не дожидайтесь, пока педагог забросает вас замечаниями. Лучше с первых дней вместе попробуйте договориться, как помочь ребёнку.
- Каждый день должен быть четкий план. Рисуйте расписание, схемы, карты и чек-листы, по которым ребёнок может сверяться.

Сложные задачи, которые требуют большой концентрации, делите на этапы. В идеале прописывать, сколько времени отводится на каждый. Заводите будильник: эту задачу мы будем решать 15 минут — 10 на решение и еще 5 на проверку. Только не песочные

часы и не таймер! Иначе ребёнок будет постоянно отвлекаться, сколько там ещё осталось.

- Делайте с ребёнком упражнения на заземление: в группе можно сделать физминутку, в которой детям нужно как следует подышать — например, пытаемся задуть свечку. Дома хорошо заземляют тихие объятия, йога, спокойная гимнастика.
- Если спорт, то командный и с мудрым тренером, который почувствует ребёнка и поставит его на подходящую позицию (где нужна хорошая реакция).
- Говорите четко, ясно, короткими фразами, когда ставите задачу. Чем конкретнее инструкция, тем проще её понять импульсивному ребёнку.
- Играйте в игры, в которых ребёнку нужно исправить ваши ошибки. Например, диктант наоборот — вы пишете и намеренно оставляете «ляпы», задача ребёнка — найти их. Сыграем на человеческой природе поправлять того, кто не прав!
- Чтобы немного замедлить скоростной ум «урагана», дайте ему пофантазировать и поразмыслить. Ставьте перед ним интересные вопросы! При желании можно даже школьные знания «завернуть» в такую игру-фантазию: «Если бы ты был хлебом, с чего бы началась твоя жизнь» — и вот мы повторили тему из Окружающего мира.
- Обсуждайте с ребёнком его удачи и промахи: супер-быстрому ребенку нужно помочь найти время, чтобы разобраться. Что ты сделал, чтобы у тебя получилось? А что тебе помешало ответить правильно?
- Чисто практический совет: на столе у импульсивного ребенка должно быть как можно меньше отвлекающих факторов. А школьные принадлежности лучше выбирать максимально «спокойные» — они не должны шуршать, звенеть и брякать.

Прокрастинатор: «сделаю завтра, но не точно»

Паша — одноклассник девочек, человек с длинными хвостами, как ласково (нет!) называет его учительница. Павел — как страна невыученных уроков: у него всё «потом» и «как-нибудь в другой раз». Он всегда тянет до последнего, а потом не успевает, забывает, откладывает.

У мамы жизнь тоже не сахар: как-то она делала макет средневекового замка из коры и опавших листьев в два часа ночи. Потому что это была «домашка», о которой сын вспомнил, когда она желала ему спокойных снов.

Любое задание, которое можно сделать за 10 минут, у мальчика растягивается на целую вечность. Паша — прокрастинатор, хотя папа говорит, что он для этого слишком мал.

Прокрастинаторами бывают и дети, и взрослые. И дело не в их интеллектуальных способностях: они могут сделать хорошо, но только завтра. Часто прокрастинацию связывают с ленью, но это не совсем правильно: люди, у которых «семь пятниц на неделе» бывают очень активными. Они могут быть многозадачными, успевают переделать кучу дел — всё, кроме того, что сделать на самом деле надо.

Скорее, прокрастинация — сестра перфекционизма. Прокрастинатор либо настолько уверен в своих способностях, что не может адекватно оценить, сколько времени нужно на выполнение задачи. Либо он бесконечно прокручивает в голове, как сделать получше, а потом делает «как всегда».

Есть даже такой термин — дофаминовая прокрастинация. Мы откладываем, когда нам скучно, когда не уверены в успехе начинания, когда в процессе мозг не получает вознаграждения. Мозгу прокрастинатора вознаграждение нужно здесь и сейчас — и он ищет её в более легких и приятных задачах. Не могу решить задачу — пойду посмотрю мультфильм.

Как распознать прокрастинатора:

- Его день состоит из миллиона мелких задач — кажется, что без дела ни минуты не сидит, но в итоге больше напоминает иллюзию бурной деятельности. Значимых задач мало.
- Каждый раз перед тем, как взяться за важную работу (домашку по математике или составление отчета), прокрастинатор находит неотложные мелкие дела — попить, поесть, позвонить другу, сделать заказ в интернет-магазине.
- Если прокрастинатор составляет список дел на день, в нем всегда остаются невыполненные пункты.
- Всегда говори ДА — девиз прокрастинатора. Он вечно открыт к предложениям и готов на любой кипиш.
- Это люди, очень зависимые от хорошего настроения, подходящего момента и вдохновения. То звезды не так встали, то ветер не с той стороны дует.
- У прокрастинатора мотивация либо скалит, либо ниже некуда — золотой середины не бывает.
- Сложно расставлять приоритеты и здраво оценивать нагрузку: берется за всё сразу, не заканчивает ничего.

Как учить ребёнка-прокрастинатора:

- Планируйте задачи. Используйте правило десяти минут: «Сейчас мы с тобой 10 минут решаем эту задачу, потом займемся чем-то ещё». И необязательно отвлекаться — оставайтесь в том же поле, но немного смените угол зрения.
- Делите большую задачу на этапы. Например, с ребенком: домашка по математике. Распишите чек-лист, что за чем нужно сделать. Отмечайте каждый пройденный этап — закрашивайте клеточки, клеите наклейки. Создайте соревнование самим с собой, подкрепляйте мотивацию.
- Часто прокрастинаторы боятся неудачи. Поэтому перед ставьте выполнимые цель. И поощряйте успех — никакого подкупа, а только разумная похвала, в которой вы объясняете ребёнку, в чем именно он молодец.
- Применяйте матрицу Эйзенхауэра: делите задачи на
 - ❖ важные и срочные — сделать «домашку» на завтра

- ❖ важные, но не особо срочные — повторить неправильные глаголы
- ❖ срочные, но не особо важные — покормить кота
- ❖ не особо важные и не сильно срочные — посмотреть новую серию

Прокрастинация обычно «живет» в последних двух пунктах. Следите, что записываете туда.

Выписывайте все, что нужно делать, в отдельный файл/список, чтобы не пришлось отвлекаться на подглядывание.