

Оздоровливающие учебные игры

ПРАКТИКУМ. Информация к действию для практичных

родителей. А.С. Валявский, А.С. Яковис.

Шестнадцать «не»

Часто родители, воспитатели и учителя, наблюдая за поведением детей, сталкиваются с проблемами, описание которых начинается со слова «не».

Например ребенок

- не слушается родителей;
- не реагирует на замечания взрослых;
- не хочет ходить в садик или в школу;
- не учится или не хочет учиться;
- не выполняет задания;
- не слышит, когда к нему обращаются;
- не готовит самостоятельно уроки;
- не отвечает на уроке, если даже знает правильный ответ;
- не успевает сделать все необходимые дела;
- не хочет общаться, замыкается в себе;
- не может долго усидеть на одном месте, крутится, ерзает;
- не умеет управлять собой;
- не помнит, что нужно сделать;
- не реагирует на просьбы с первого раза;
- не делает, пока на него не рявкнуть;
- не хочет думать самостоятельно...

Список этого легко продолжить. Если вы не нашли строчку, где кратко описывается **проблема** вашего ребенка или ученика, вы легко можете дописать собственную. Принципиально она ничего не изменит. Все дети похожи друг на друга и только несчастья делают их особенными, отличающимися от прочих. Отличают детей друг от друга проблемы, возникающие в процессе развития, индивидуальные особенности, которые затрудняют учебу, общение детей с окружающим миром и становятся причинами многих конфликтов.

Что это за особенности? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, надо сначала **выяснить, чем все дети похожи друг на друга.**

Три канала и три этапа работы с информацией.

У каждого ребенка информация из внешнего мира поступает главным образом через **три типа анализаторов, которые мы для простоты будем называть каналами.** Зрительная информация поступает по визуальному каналу, звуковая информация проходит по аудиальному каналу, и информация от поверхности тела, возникающая благодаря работе рецепторов кожи, поступает по кинестетическому каналу. Символом визуального канала является глаз, аудиального – ухо, кинестетического – рука.

Объем информации, поступающий через три этих канала, неравноценен. Нечеткая работа любого из каналов у ребенка не означает, что неисправны его анализаторы, то есть уши, глаза, кожные рецепторы. Очень часто анализаторы как датчики работают нормально, а проблемы возникают на вторичном уровне восприятия поступающей от них информации, когда эта информация обрабатывается с помощью мозга. Вот тут-то обычно и скрываются корни многих проблем.

Таким образом, все дети похожи тем, что у них существуют этапы работы с информацией: прием информации с помощью трех каналов, обработка информации мозгом и выдача информации в виде

внешних видимых реакций. В принципе по схеме «ввод – обработка – вывод» работает и компьютер. Однако все компьютеры одной марки одинаковы, а дети такие разные!

Диспетчерская программа

Работа мозга, связанная с принятием, обработкой и выдачей информации, регулируется с помощью так называемой диспетчерской программы, или, как ее называют кратко – «внутреннего диспетчера». Вы сами ежедневно пользуетесь его услугами. Это он решает, слушать или нет, что говорит докладчик, обратить внимание на проходящую рядом блондинку или не стоит. Именно внутренний диспетчер, словно регулировщик, направляет ваше внимание на первоочередные дела. Он осуществляет обработку множества сигналов, одновременно поступающих в мозг, и координирует ответные действия. Такой диспетчер есть в голове каждого человека. Он может работать лучше или хуже, больше или меньше зависеть от внешней опеки взрослых, то есть быть профессионалом или начинающим дилетантом, но он обязательно существует, и этим все дети тоже похожи друг на друга.

Коснемся возможных различий, которые являются важными в рамках принятой нами модели приема поступающих извне сигналов, их обработки и выдачи. Эти различия оказывают существенное влияние на поведение детей и, следовательно, могут лежать в основе объяснения причин многих проблем.

В развитии каждого ребенка существует период так называемого отождествления. В это время диспетчерская программа ребенка ведет себя как исполнительный солдат. Она принимает команды извне и подчиняется им. За периодом отождествления наступает период индивидуализации. Ребенок начинает сопротивляться командам извне. Начинает развиваться его самостоятельность. Она должна быть основана на внутренних командах, то есть на приказах его внутреннего диспетчера.

Однако часто бывает так, что этого не происходит, и диспетчерская программа ребенка по-прежнему ждет приказа извне. Иначе говоря, ребенок не может сам себя заставить приступить к выполнению определенных действий. Родители таких детей часто говорят: «У меня неуправляемый ребенок». Это означает, что его диспетчерская программа самоуправления развита недостаточно.

Все дети отличаются друг от друга степенью развитости своей диспетчерской программы к определенному возрасту, и эти отличия существенно сказываются на их поведении.

Аудиалы, визуалы и кинестетики

3

Любой из трех выше описанных каналов может быть у ребенка главенствующим, доминирующим. В соответствии с этим детей очень условно можно разбить на три группы.

ВИЗУАЛЫ. Это так называемые «зрители». Для них главный канал восприятия мира – визуальный. Такие дети лучше всего воспринимают новую для них информацию зрительно. Именно таким ребятам лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать или почувствовать. Визуалы с удовольствием рисуют в своих тетрадках, украшают их всякого рода наклейками, раскрашивают написанное цветными фломастерами. Визуалы более болезненно будут реагировать на внешний беспорядок в комнате. Им важнее внешнее проявление чувств или эмоций, чем слова о них. Можно сказать, что визуал слышит и чувствует прежде всего то, что видит.

АУДИАЛЫ. Это «слушатели». Для них важно воспринять информацию на слух. Порой визуальный канал при этом им только мешает. Ребенок-аудиал может не смотреть на учителя во время объяснения, а только слушать ее. Взгляд его будет блуждать по стене или потолку. Такое поведение вовсе не означает отсутствие внимания. Просто оно выражено иначе.

Для большинства людей человеческий голос – важнейший источник информации. Для аудиалов это не всегда так. Они живут в целом океане звуков, среди которых речь – один из многих. Поэтому аудиалы часто не сразу включаются на прием устных инструкций и требований со стороны взрослых.

Как это ни покажется странным, часто у ребят-аудиалов бывают слабые уши, не рассчитанные на восприятие информации, озвученной на повышенных тонах. Они часто перестают слышать, когда на них начинают повышать голос.

Для аудиалов наиболее выражена «порционность» восприятия информации. Начав слушать, они сначала принимают информацию, а потом наступает пауза для ее обработки. В это время они как бы не слышат то, что им говорят. Для аудиала важны словесные оценки его действий. У аудиалов диспетчерская программа

чаще всего запускается словесными командами. К сожалению, часто это внешний окрик, повышенный тон голоса учителя или родителя.

КИНЕСТЕТИКИ. Это «деятели». Легче всего привлечь внимание ребенка-кинестетика просто прикоснуться к нему. Для получения положительных эмоций ему важно время от времени ощущать физический контакт с учителем – похлопывание по плечу, поглаживание по голове, по спине. Кинестетики это те дети, которые носятся как угорелые по коридору во время перемены. У кинестетиков все мысли «на лице написаны», они обожают гримасничать. Кроме того, они очень эмоциональны и обидчивы. Ребятам кинестетикам трудно выдержать почти неподвижно в течение длинного урока. Нередко, восполняя дефицит движений, они начинают болтать ногами и руками, тереть тетрадь, книгу или соседа. Диспетчерская программа кинестетика проще всего запускается в результате физического контакта – хлопка, шлепка, легкого толчка, прикосновения.

В жизни редко встречаются «чистые» визуалы, аудиалы или кинестетики, чаще всего в детях «смешаны» все три типа. Если проанализировать разнообразные случаи из жизни ребенка, можно выделить его доминирующий канал приема информации.

4

Правое и левое полушария мозга

Головной мозг человека разделен на два **полушария: правое и левое**. Хотя внешне они зеркально симметричны и похожи в этом плане на правую и левую руки, такое разделение отражает различия в функциях двух половинок мозга. Работа полушарий может быть выражена у разных детей в разной степени, и этим они будут отличаться друг от друга.

Правое полушарие несет опыт, накопленный нашими предками. Оно отвечает за целостное и эмоциональное восприятие окружающей действительности. Дети, у которых правое полушарие доминирует над левым, эмоциональны, возбудимы, чувствительны. Это драчуны и плаксы. Вместе с тем, это дети-фантазеры, способные к неформальной логике.

Люди, у которых доминирует правое полушарие, лучше решают творческие задачи, быстрее находят выход из ситуаций, не помогают применение известного алгоритма действий. Правое полушарие контролирует рисование и лепку, оно отвечает за музыкальные способности.

Левое полушарие мозга отвечает за груз накопленных навыков, появившихся в результате сознательной деятельности человечества, то есть возникших в эволюции относительно недавно. Именно оно отвечает за **строгую логику, за умение выводить следствие из причин, за возможность что-либо аргументировано доказывать. В левом полушарии находится центр счета. Математики, шахматисты, бухгалтеры** опираются в своей работе именно на способности этого полушария. Левое полушарие ориентируется во времени, отталкиваясь от часов, минут, дат, чисел месяцев и дней недели. Левое полушарие заставляет воспроизводить текст или любую другую информацию почти дословно.

Самое главное, что для полноценного развития личности ребенка необходимо гармоничное развитие обеих половинок мозга и налаживание эффективных связей между ними. Полушария обязательно должны работать рука об руку, правое может дать качественную оценку работе левого полушария, а левое – стать количественной мерой для правого.

Слабое взаимодействие между каналами и полушариями

Отсутствие умения управлять работой трех каналов, по которым информация поступает в мозг, так же как и недостатки в их слаженной, совместной работе, приводят у детей к неприятным последствиям, часто лежащим в основе их житейских и учебных неудач. **Для полноценного развития ребенка необходимо, с одной стороны, расширять возможности его восприятия мира с помощью каждого из трех каналов, а с другой стороны – налаживать их конструктивное взаимодействие.** Можно заметить, что практически во всех случаях чрезмерная медлительность, некоторая «заторможенность» ребенка, а также плохая память -

это результат отсутствия у него координации в работе двух полушарий. **Связи между ними можно налаживать и шлифовать, занимаясь**

упражнениями, в которых сделан акцент на скоординированность действий правой и левой половинок тела, а также тела как единого целого. Такими упражнениями мы и предлагаем заниматься детям с соответствующими нарушениями.

Сбои в работе с информацией

Каждый из трех блоков получения, обработки и выдачи информации может не справляться со своей работой.

5

Первая ситуация. Ясно, что если **информация не воспринимается**, то и обрабатывать нечего и выводить соответственно тоже нечего. Ребенок не услышал, не увидел, не почувствовал. Что же ждать на выходе?

Вторая ситуация. Информация была воспринята, однако возникла **проблема с ее обработкой. Условия задачи ясны, вот что делать для ее решения – совершенно не понятно**. Ясно, что если информация не обрабатывается вовсе или обрабатывается плохо, то и на выходе результата ждать не приходится.

Третья ситуация. **Информация принята, обработана, но с выводом возникают проблемы**. Или совсем простой случай. Информация выводится, но очень медленно. Ребенок только начал отвечать, а учительница уже слушает другого, который говорит побойчее.

Итак, сбой в работе любого из трех блоков приводит к отсутствию нужного действия, необходимой реакции, невозможности «выдать» правильный ответ. Отчего же возникают эти сбои? Почему каждый из блоков порой не может работать нормально?

Родители и педагоги, не способные выявить причину «неполадок» в поведении ребенка, порой начинают действовать силой. Список педагогических конфликтов легко продолжить, покопавшись в собственном негативном опыте в общении с трудными детьми. Как избежать этих конфликтов? Как помочь ребенку?

Для этого сначала необходимо точнее **определить какие именно неполадки являются причинами его неуспехов**. Где находится то слабое звено, которое делает всю цепочку процессов, связанных с обработкой информации. Найдя это слабое место, необходимо приступить к ликвидации этих «неполадок», используя оздоравливающие, учебные игры.

Как повысить эффективность тренировок. Основные параметры самоуправления

Сказать, насколько ребенок готов учиться, можно, измерив его основные параметры самоуправления, о которых будет сказано ниже. Если полученные вами результаты не будут достигать величин, которые свидетельствуют о приемлемом уровне самоуправления, то ребенка следует отнести к группе риска.

Для того, чтобы определить, относится ли ваш ребенок к группе риска, мы измеряем у него **семь основных параметров самоуправления**:

- 1. Время, в течение которого ребенок может удерживать равновесие, стоя на правой ноге.**
- 2. Время, в течение которого ребенок может удерживать равновесие, стоя на левой ноге.**
- 3. Время, в течение которого ребенок может задержать дыхание после вдоха.**
- 4. Время, в течение которого ребенок может задержать дыхание после выдоха.**
- 5. Время, в течение которого ребенок может тянуть гласную А.**
- 6. Время, в течение которого ребенок может тянуть гласную О.**
- 7. Время, в течение которого ребенок может тянуть гласную И.**

Учтите, чем дольше ребенок сможет удерживать равновесие, стоя на одной ноге, тем устойчивее он будет с психологической точки зрения. Между устойчивостью физической и психологической существует тесная связь. Дети-кинестетики часто не способны удержать равновесие в контрольной позе более 1-4 секунд, поэтому именно этим ребятам так тяжело держать себя в руках. **Минута – хороший результат.**

Таким образом, умение удерживать равновесие говорит о следующем:

- **о психологической устойчивости;**
- **об умении постоять за себя;**

6

- об умении не терять самообладания;
- об умении не поддаваться чужому влиянию;
- об умении пользоваться интуитивной, чувственной, кинестетической информацией;
- об умении управлять своим состоянием, а не подчиняться посторонним желаниям, словесным приказам, зрительным сигналам, любым отвлекающим факторам, то есть об умении быть независимым.

Хороший результат **задержки дыхания на вдохе – 60 секунд**, причем ребенок должен не дышать без особенных усилий, не напрягаясь. **Время задержки дыхания на выдохе в течение 30 секунд** также указывает на хороший результат.

Таким образом, умение сознательно задерживать дыхание продолжительное время является важным показателем, который говорит о следующем:

- об умении **концентрировать внимание;**
- об умении **«собираться в кучку», интегрироваться в целое, то есть приходить в состояние готовности;**
- об умении **наблюдать за собой;**
- о **резервных возможностях организма**, именно на них так часто ссылаются врачи.

Время протяжки гласных является очень важным параметром самоуправления. Приемлемым результатом является 25 секунд.

Время протяжки гласных указывает на:

- умение длительно и равномерно заниматься каким-либо делом, не прерываясь и не слишком уставая;
- умение выполнять и контролировать несколько действий одновременно;
- умение контролировать себя в процессе какой-либо деятельности.

Описанные нами тесты нужно одновременно рассматривать в качестве эффективных упражнений. Чем дольше их повторять, тем они будут лучше получаться и тем лучше станут показатели самоуправления.

Первый этап тренировок

Всем известно, что когда детей учат плавать в бассейне, они довольно долго машут руками на суше, проходя подготовительный этап. Такой начальный уровень есть и в наших упражнениях. Если в процессе тренировок вы обнаружите, что ваш ученик не справляется с каким-либо заданием из базового набора или выполняет его медленно, с трудом, значит, нужно возвращаться к нему до тех пор, пока это упражнение не будет выполняться с легкостью.

Вот список базовых игр, которые желательно в первую очередь освоить вашему ребенку, приступая к любому специализированному циклу упражнений:

Солнышко, заборчик, камушки
 Замри-отомри
 Идет бычок качается
 Катись колбаской
 Ловкие ящерицы
 Марионетки
 Прыжки через газету
 Раскладка алфавита
 Раскладка чисел

7

Кукольный шаг
 Игры с мячом
 Лишние картинки
 Персональный шрифт
 Поиск родственников
 Не сойди с тропы
 Раскраска участков

Прежде чем начать тренировать ребенка, желательно с ним договориться о необходимости таких занятий. Наша практика показывает, что дети обычно охотно принимают правила наших игр-упражнений. Тем не менее важно, чтобы ребенок яснее осознавал их главную цель. В этом случае позитивные результаты будут восприниматься им не просто как абстрактные «очки», а как свидетельство положительных сдвигов.

Игры для тренировки диспетчерской программы

Замри – отомри

Многие родители жалуются, что их детей надо заставлять делать домашние задания из-под палки. Проблема не в способностях ребенка, а в том, что он не может дать себе внутреннюю команду для выполнения того или иного действия. Достаточно эффективно слабую самостоятельность работы внутреннего диспетчера выявляет старая добрая игра «замри-отомри». Правила ее совсем просты. До команды тренера ребенок может делать что угодно, а после команды он должен замереть и оставаться неподвижным до следующего сигнала. Командами являются слова «замри» и «отомри». Как правило большинство детей без труда справляются с этим простейшим заданием.

Теперь усложним условия игры – предложите ему самому себе давать эти команды, но обязательно вслух – так, чтобы их услышали и вы, и он. Казалось бы, почти ничего не изменилось, однако даже неопытный глаз сразу замечает неточность в исполнении приказов.

Например, ребенок может еще некоторое время двигаться после собственной команды «замри». Или сначала начать движение, а лишь затем произнести сигнал «отомри». В застывшем состоянии он может шевелить пальцами, крутить головой, моргать, как бы делая себе поблажку или не слишком серьезно относясь к собственным приказам.

Несмотря на видимую простоту этой игры, некоторым детям, у которых внутренний диспетчер недостаточно мощный, порой бывает достаточно трудно четко исполнять даже собственные команды.

Небольшой цикл тренировочных игр, включающий и игру «замри-отомри», может значительно исправить положение и сделать ребят более самостоятельными.

Держи себя в руках!

Многие дети не в состоянии запретить себе совершать те или иные действия. Некоторым ребятам трудно управлять своими эмоциями, они могут хлопнуть дверью, швырнуть портфель в угол... Они кричат и топают ногами. Такие дети не в состоянии взять себя в руки более спокойно отреагировать на сложившуюся ситуацию. Нередко отсутствие должного самоконтроля лежит у детей и в основе мелкого воровства. Игру, направленную

8

на выработку у ребенка умения вовремя сказать себе «стоп», можно условно назвать «Руки прочь!». Кроме того, это упражнение развивает выдержку и самообладание. Его с успехом можно использовать для тренировки диспетчерской программы и в других случаях. Состоит игра в следующем.

Вы выступаете в роли тренера и предлагаете встать рядом со столом, на поверхности которого ничего нет. Ребенок должен смотреть на стол не закрывая глаз, при этом ни в коем случае не прикасаясь к нему и не трогать предметы, которые тренер будет выкладывать на стол. Заранее обязательно надо оговорить длительность проведения игры. Ориентировочно всего одна - две минуты. Прежде чем начать игру, следует обязательно сделать две вещи. Во-первых, пусть ребенок скажет вслух «Я готов!». При этом вы можете не принять эту готовность, если почувствуете в его голосе неуверенность. Во-вторых, вы должны четко словесно обозначить начало игры командой: «Внимание, приготовились, начали!».

Теперь тренер начинает играть роль искусителя. Он последовательно выкладывает на стол самые разные предметы, и обычные, и соблазнительные с точки зрения ребенка. Желательно, чтобы эти предметы обладали разной формой и фактурой поверхности.

При этом тренер словесно пытается сбить ребенка с толку и заставить нарушить правила игры. «Посмотри какое красивое колечко, - шепчет он ребенку на ухо, - возьми его в руку!» Тренер должен заговорить и заболтать ребенка, усыпить его внимание. Ясно, что конкретное содержание подобных уговоров будет зависеть от того, что выложено на стол. Важно, чтобы тон, тембр и интонация вашей речи по-прежнему отличались от голоса тренера, которым вы только что были. Сам тренер берет лежащие перед ним предметы и явно испытывает при этом удовольствие.

На первый взгляд, игра представляется совсем несложной, но видели бы вы муки играющих в нее ребят, у которых плохо развита диспетчерская программа. Дети порой хватают одной рукой другую руку, уже готовую потянуться за соблазнительным предметом. Они нервно крутят себе пальцы, начинают ерзать на месте, на их лицах порой отражается настоящая мука. Если ребенок во время игры замуривается или отворачивается от стола до истечения оговоренного срока – сделайте ему замечание голосом тренера, напомнив ему про правила: «Отворачиваться нельзя! Глаза закрывать нельзя!». Игра при этом

продолжается. Она прекращается, если ребенок прикоснется к любому предмету на столе. Ни в коем случае не говорите, что ребенок проиграл, во всех подобных играх нет проигравших, это просто тренировки, и ребенок должен это осознавать. Скажите: «Ты с собой пока не справился. Ничего, следующая попытка обязательно окажется удачной!». Не пытайтесь повторить игру сразу же после первой неудачи. Если ребенок справился с испытанием, обязательно похвалите его. Закончив тренировку, постарайтесь в подробностях описать, что происходило во время игры – как вы пытались сбить ребенка с толку, и как он героически держался, несмотря на желание взять что-нибудь.

Во время тренировок мы учим детей быть хозяевами своих «программ», учим управлять ими по собственному желанию. Ребенок переходит на более высокий уровень, теперь он может выбирать, что ему делать: действовать привычным способом или вовремя остановить себя.

Урок

Нередко ребятам с неразвитой программой внутреннего диспетчера бывает трудно долго слушать пояснения учителя в школе. Они быстро теряют внимание, отвлекаясь на посторонние дела, соседей по парте.

9

Неумение быть внимательными является у детей прямым следствием слабой работы программы внутреннего диспетчера, в обязанности которой, в частности, входит твердое «отсекание» любых помех, которые могут встретиться по дороге к намеченной цели. Чтобы укрепить «помехоустойчивость» ребенка, можно в игровой манере смоделировать ситуации, с которыми он регулярно сталкивается в школе. При этом сама игра может проходить в любой комнате, где есть стол и стул. Назовем такую игру «борьбой с помехами».

Кратко ознакомьте ребенка с правилами игры. Скажите, что мы играем в школу. Перед началом игры он должен выйти из комнаты и через несколько мгновений снова зайти, представив, что он теперь уже в классе. В начальной стадии игры постарайтесь войти в роль учителя, который просит ученика сесть за парту и выполнить определенное задание. Играя с маленькими ребятами, постарайтесь выбирать несложные задания. Важно, чтобы выполнение не слишком сложного задания требовало немедленных действий. Не следует давать им задания, над которыми придется активно думать, физически не двигаясь.

Дав задание, наденьте какую-нибудь отвлекающую маску, смените тембр и тон голоса и подсядьте к вашему ученику сбоку или сзади, если вам некого посадить вместо себя. При этом подтвердите репликой, что вы уже не учитель. Ваша задача – действительно создать ученику помехи для выполнения задания. Постарайтесь отвлечь его каким-либо способом. В общем, делайте все, чтобы затруднить выполнение простого задания, которое ребенок легко мог бы выполнить в тишине. Не говорите при первой же оплошности ученика, что он проиграл. Это всего лишь тренировка, где нет проигравших. Обязательно похвалите ребенка за его старания. Еще немного поиграйте в учителя – подиктуйте домашнее задание, которое ребенок должен записать в тетрадь или повторить. После этого скажите: «Урок закончен, собирайтесь домой, до свидания». Игра заканчивается, когда ребенок выходит из класса, сказав до свидания. Как только он вышел из комнаты, снова станьте тренером и сообщите ему, что игра окончена. Пусть в результате нескольких таких игр ребенок сам поймет, что представляет для него большую трудность при выполнении задания.

Подобные игры представляют порой известную трудность и для взрослых людей. Непросто вырабатывается умение твердо удерживать свое внимание на предмете размышлений или на выполняемом задании и не думать при этом о постороннем, не смотреть на постороннего, и не слушать постороннего. Для детей подобная игра является серьезным испытанием.

Несколько сеансов игры «Борьба с помехами» могут дать прекрасные результаты, особенно, когда ребенок начнет получать удовольствие от своих маленьких, но таких важных побед в борьбе с отвлекающими препятствиями.

Подвиг разведчика

Наименование игры, конечно, условное, но вы можете называть ее именно так. Дети любят игры в разведчиков и лазутчиков, в тайные операции... Игра тренирует у ребят умение концентрировать внимание. Сначала объясните ему о правилах игры. Ребенок отворачивается от стола, на котором тренер раскладывает несколько самых разных предметов, которые отличаются по цвету, форме и объему. Когда ведущий приготовил все необходимое для начала игры, ребенок должен отдать себе команды «я готов!», «внимание!», «приготовились!», «начали!». После этого он поворачивается лицом к столу и в течение 5 секунд смотрит на предметы. Когда время истекло и тренер об этом сообщил, ребенок вновь отворачивается от стола. В это время тренер добавляет или

убирает один предмет. После он просит игрока опять повернуться к столу и сказать, что на нем изменилось. Если ребенок не справляется с заданием и затрудняется дать правильный ответ, сократите количество предметов. Если успехи налицо, игру можно усложнить, либо добавив новые предметы, либо увеличив число изменений.

Игра «Подвиг разведчика» тренирует не только диспетчерскую программу, но также визуальный канал и извлечение из памяти, улучшая функциональные связи между правым и левым полушариями мозга.

Игры с мячом

1. Мяч подкидывается и ловится одной рукой 5 раз подряд, когда другая рука находится за спиной, затем происходит смена руки.
2. Мяч подкидывается правой рукой, а ловится левой. Через 5 подкидываний происходит смена рук.
3. Одновременное подкидывание каждой рукой по мячу. Это упражнение также можно пробовать выполнить с закрытыми глазами.
4. Мяч находится в левой руке. Сгибаем левую ногу в колене и подбрасываем мяч из-под нее. Ловим мяч правой рукой.
5. Ребенок сидит на одном конце длинной и широкой скамейки, а тренер на другом конце. Необходимо толкнуть волейбольный мяч так, чтобы он прокатился по скамейке и не упал при этом на пол.
6. Легкий спортивный мяч подбрасывается тренером высоко, а ребенок должен поймать мяч, пока тот не упал.
7. Ребенок должен поймать брошенный тренером мяч, смотря при этом не на тренера, а в пол, потолок или любую другую точку, заранее оговоренную тренером.

Солнышко, заборчик, камушки

Данное упражнение является одной из базовых игр, направленных на разработку не только визуального, аудиального и кинестетического каналов, но и способствующее их скоординированной работе.

Игра начинается следующим образом. Тренер показывает три различные позиции пальцев и просит ребенка воспроизвести их вместе с ним.

1. «Солнышко» - пальцы обеих рук растопырены, ладони обращены к зрителям.
2. «Заборчик» - ладони обращены к зрителям, пальцы обеих рук сведены вместе.
3. «Камушки» - пальцы обеих рук сжаты в кулаки, которые постукивают друг о друга. Кулаки находятся на уровне груди, на небольшом расстоянии друг от друга.

Теперь взрослый обращается к ученику с инструкцией: «Нужно делать то, что ты видишь, а не то, что ты слышишь». Прежде чем начать тренировку, тренер должен удостовериться, что эта словесная инструкция услышана ребенком в полном объеме и правильно им воспринята. После того, как ребенок четко воспроизвел инструкцию, можно приступать к тренировке. Тренер несколько раз показывает различные позиции рук, правильно их называя. То есть показывает «солнышко» и говорит «солнышко». Потом тренер начинает ребенка путать: говорит одно, а делает совсем другое. Поскольку визуальный канал более мощный, чем кинестетический, дети быстро учатся повторять движения тренера, не обращая внимания на его словесные комментарии.

Катись колбаской

Действительно, жизненный опыт подсказывает, что колбаса плохо катится, даже если ее нарезать кружочками. Пусть с этой загадкой разбираются филологи, а мы пока продемонстрируем вам, как можно научить ребенка «кататься колбаской», тренируя при этом кинестетический канал. Лучше всего проводить ее с несколькими учениками одновременно на большом ковре.

Основа игры: ребенок ложится поперек ковра «колбаской» - руки вытянуты вдоль туловища и прижаты к бокам, ноги вместе. В таком положении, не растопыривая ни рук, ни ног, а работая только туловищем, ребенок должен докатиться до конца коврика. Через некоторое время следует закрыть глаза и повторить игру вслепую.

Это мощное упражнение для кинестетиков – во время его проведения сигналы поступают практически от всей поверхности тела.

Ловкие ящерицы

Как и для игры «катись колбаской», для данной игры потребуется ковер. Игра веселее проходит в группе. Ребенок должен пару раз проползти по-пластунски от начала ковра и до конца. Важно стараться – не приподнимать ни голову, ни локти, ни лодыжки, ни ягодицы. Некоторые ребята начинают ползти только на руках. Ноги у них при этом болтаются как парализованные. Это неправильно. При выполнении упражнения должны работать все группы мышц, и ног в том числе. Пусть дети постараются представить себе, что они прыткие ящерицы.

Теперь нужно проползти через ковер по-пластунски на животе ногами вперед. Потом ползаем на спине. Сначала вперед головой, потом ногами. Это труднее, чем продвигаться вперед на животе, но надо постараться. Опять-таки, надо двигаться не отрывая ни одну часть тела от ковра, змеиться по нему.

Прыжки через газету

Видели, как в цирке акробаты прыгают через обруч, на который натянута папирусная бумага? Психологически выполнить такой трюк непросто. Сознание говорит, что бумага очень тонкая и сразу порвется, а подсознательно все-таки страшно лететь головой прямо в стенку, пусть непрочную и эфемерную. Для выполнения трюка надо научиться преодолевать определенный психологический барьер. Для тренировок в цирк ходить не надо. Упражнение легко выполняется в любой комнате, где есть стул и газета. Тренировка начинается с обычных прыжков. Ребенок должен 2-3 раза прыгнуть вниз со стула или с любого предмета такой же высоты. В месте приземления можно постелить коврик или мат. Затем те же прыжки нужно проделать с закрытыми глазами.

Заключительным этапом игры являются прыжки через газету. Для его выполнения тренеру нужен помощник. Вдвоем они растягивают за углы на небольшой высоте от пола газетный лист. Ребенок должен прыгнуть через него на пол. Страшновато!

Прыжки через газету развивают не только кинестетический канал. Это достаточно мощное психологическое упражнение, работающее против кинестетических страхов и заставляющее поверить в собственные силы. Справившись с кинестетическим страхом, потом в жизни такие дети становятся гораздо активнее, они не боятся высказывать свою

12

точку зрения, настаивать на своем, находить новые пути и решения, обычно такие ребята не стесняются рисовать как умеют, петь даже сильным голосом. Несомненно, во взрослой жизни такие качества пригодятся каждому.

Защитный скафандр

Мы употребляем это слово, подразумевая защитный костюм, в котором человек может находиться даже в открытом космосе при низкой или высокой температуре. Хорошо бы иметь аналогичный психологический скафандр для индивидуального пользования каждому человеку на случай соприкосновения с суровой действительностью жизни. «Скроить» его не представляет особого труда. Для этого надо повысить помехоустойчивость нервной системы.

Игра, развивающая такую способность состоит в следующем. Ребенок сидит неподвижно. Лицо его абсолютно спокойно. Глаза открыты. Никаких эмоций, никакой мимики. Тренер пытается, не прикасаясь к ребенку, нарушить это спокойствие. Естественно, тренер заранее договаривается с учеником о том, что он будет его пугать, а задача ребенка – оставаться невозмутимым и не моргать. Тренер свистит и громко хлопает в ладоши у ребенка перед носом. Если эти действия не могут повлиять на безмятежное выражение лица испытуемого – испытание пройдено с честью.

К сожалению, в нашей жизни бывает немало ситуаций, когда на человека оказывается мощное психологическое давление. Умение «сохранить лицо», накрыть назойливого собеседника мысленным стаканом, сохранить душевное равновесие – великое благо, овладеть которым может каждый.

Марионетки

Это упражнение направлено на обучение ребенка расслаблению своих мышц.

У цивилизованных людей эмоциональная подготовка не всегда заканчивается действиями. Мы – существа разумные, воспитанные, вежливо улыбаемся, когда на самом деле часто хочется сделать совсем иное. У детей такие состояния сплошь и рядом: взрослому не перечь, не дерись, громко не говори, не бегай, не крутись, стой смирно... Чувствуете, все это запреты действий, которые должны были совершиться? Но не совершаются. Что в результате? Мышцы были уже готовы совершить ту или иную работу, но им не позволили. Они так и остались в напряженном состоянии, «не разрядились». Психологи называют такие состояния «мышечными зажимами». Искусство расслабления состоит в том, чтобы снизить напряжение до возможно меньшего уровня.

Во время занятий с детьми это делается следующим образом. Ребенок ложится лицом вверх на коврик, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Сам он при этом старается максимально расслабиться. Тренер берет его руку, поднимает и немного трясет. Рука ребенка должна быть абсолютно расслабленной – болтается как рука куклы-марионетки. На счет «раз, два, три» тренер отпускает-бросает руку ребенка. Та должна шлепнуться на ковер как медуза на мокрый песок. Опытный тренер по тому, как падает рука, видит, насколько она расслаблена. Точно так же тренер трясет другую руку, обе руки вместе, потом ноги. Когда полностью расслабленный таким образом ребенок некоторое время полежал, ему предлагают медленно встать на счет до семи.

Тренируемые таким образом дети начинают расслабляться сами, отходя ко сну.

Как это ни покажется парадоксальным на первый взгляд, но умение расслабляться помогает бороться против многих неосознанных страхов.

Водичка

Мы уже рассказывали, как с помощью упражнения «марионетки» учить детей снимать мышечное напряжение. Вот еще полезный прием, направленный на достижение этой цели.

Ведущий стоит перед ребенком и «болтает» своим телом, словно тряпичный паяц на веревочке, которого раскачивают порывы ветра. Работают все мышцы тела. Одновременно шевелятся руки, ноги, спина, шея, кисти, поясница. Ребенок должен стараться повторять движения тренера. Не обязательно в точности. Важен сам характер движений и акценты, которые делаются на отдельных частях тела. Если ваш ученик двигается плохо, скованно, а опытный глаз неестественность пластики сразу замечает, тренер может помочь ребенку.

Как мы уже писали, мышечные зажимы могут быть связаны со страхами. Дети с такими зажимами обычно спят, свернувшись калачиком и подтянув колени почти к самому подбородку. Это поза эмбриона в утробе матери. Согласитесь, что свободно спящий человек менее защищен, чем свернувшийся калачиком. Он доверяет миру. Ему нечего бояться.

Черепашки и метеоры

Давайте учить детей двигаться с разными скоростями. Во время движения работают все мышцы. Руки не должны болтаться плетью вдоль тела, а работать как у космонавта в скафандре или как у птицы во время полета: колебаться, извиваться, махать, но о-о-очень медленно. Хорошо, если тренер вначале будет выполнять это упражнение вместе с ребенком, помогая ему своим примером. Немного походив таким образом, ребенок должен вернуться на место. На все хождение со скоростью черепахи тренер дает ровно минуту.

Вторая скорость – обычный шаг. Еще раз подчеркнем – двигаться должны все мышцы, руки работают гораздо более интенсивно, чем при ходьбе.

Третья скорость – метеорная. Пусть поносятся. Главное, чтобы по истечении минуты игрок снова стоял на месте старта. Упражнение способствует развитию контроля за собственными движениями, шлифует умение рассчитывать время движения, его скорость и расстояние, то есть работает кинестетический канал и диспетчерская программа.

Кот в мешке

В холщевый мешочек кладутся самые различные предметы небольшой величины. Желательно, чтобы они отличались по форме, размеру, материалу, из которого сделаны.

Участник игры запускает руку в мешок и берет любой предмет. После этого он должен описать словами его свойства и качества. Какой он формы, на что похож; округлый, острый, есть ли выступы. Какова фактура его поверхности. Чем подробнее будет описание, тем лучше. Наконец ребенок называет предмет и достает

его из мешка. Если предмет не угадан, то он кладется снова в мешочек, в самую гущу оставшихся предметов.

Пошумелки

Подсознательно обучая свой аудиальный канал восприятию разнообразных звуков, и в том числе очень громких, дети порой специально устраивают «пошумелки» - намеренно

14

гремят чем-то, прыгают по листам жести, врубают на полную громкость приемник. Терпите, взрослые! Идет процесс тренировки аудиального канала. Это ненадолго.

Для работы с ребятами мы используем специальный мешок, доверху заполненный различными инструментами, дети с удовольствием их перебирают и пробуют, как они звучат, а заодно и запоминают их названия. Вы, наверное, замечали, что во время увлекательной беседы в шумном помещении вы как бы перестаете замечать шум, лишние звуки, сосредотачиваясь на восприятии голоса собеседника.

Прежде чем давать инструменты ребятам, обязательно договоритесь, что они начнут шуметь с их помощью во всю силу, но только по свистку тренера. По свистку это упражнение и заканчивается.

Мы неоднократно замечали, как после оглушительно громкого свистка прямо в ухо, у ребенка возникает состояние, похожее на ступор. Диспетчерская программа зарегистрировала «зашкаливание» и отключила на время всю систему.

Сама по себе игра «пошумелки» является отличным тренингом аудиального канала и диспетчерской программы.