**Тест работоспособности и темпа деятельности ребенка**

С помощью этой методики можно определить уровень развития сразу двух качеств: темпа работы ребенка и уровня его работоспособности. Методика очень проста в выполнении и проверке. Вам потребуются часы с секундной стрелкой или секундомер, карандаш и расчерченный лист бумаги. Очень важно:

* Предоставить ребенку размеры квадратов точно такие же, как на образце (два ряда по три квадрата, каждый из них 4 на 4 сантиметра, а вместе они составляют общий прямоугольник 8 на 12 сантиметров).
* При выполнении теста ребенок не должен облокачиваться на стол, рука должна быть на весу.
* На заполнение каждого квадрата дается 5 секунд.

**Дождик, дождик, пуще!**

Ты слышал когда-нибудь, как барабанит по оконным стеклам дождь? Сейчас мы с тобой поиграем. Ты будешь дождиком. Перед тобой шесть квадратов. Представь себе, что это окна большого дома. По команде «Начали!» принимайся стучать карандашиком по первому окну. Когда я скажу — «Дальше!» — переходи к следующему. По количеству карандашных точек мы узнаем потом, сколько капель дождя успело упасть на каждое окошко. Не забудь, что ты очень сильный дождь — настоящий ливень.



**Оценка результатов для определения темпа деятельности ребенка**

Подсчитайте среднее количество точек для шести квадратов (сложите количество точек в каждом квадрате и разделите на 6).

**Нормы рассчитаны на детей 6 - 7 лет**

16 точек и меньше - ребенок склонен выполнять задания в медленном темпе. Поэтому та скорость, с которой он работает, является для него нормальной. Заставлять его работать быстрее - значит травмировать психику ребенка, создавать для него стрессовую ситуацию.

16-го точек - нормальный средний темп работы.

20 точек и больше - ваш ребенок умеет работать в очень быстром темпе.

**Оценка результатов диагностики работоспособности ребенка**

Посмотрите, какой узор составили точки в квадратах. Если в первом по счету квадрате точки стоят густо, а в других редеют и разница в количестве точек между первым и последним квадратами составляет 10 точек и более, значит, ваш ребенок склонен к быстрому утомлению и, скорее всего, обладает слабой нервной системой. Об этом же свидетельствует и значительный перепад между количеством точек в первом и пятом квадратах, даже если в последнем — шестом квадрате — результат увеличился. Увеличение результата в шестой клеточке покажет в этом случае, что ребенок, склонный к утомлению и снижению работоспособности, умеет в нужный момент взять себя в руки и совершить волевое усилие. Это не так хорошо, как может показаться на первый взгляд: такой ребенок волевым усилием перегружает свою нервную систему, что может привести к ее истощению. Люди со слабой нервной системой называются астеничными.

**Советы для родителей медлительных детей**

Результаты теста показали, что ваш ребенок медлителен? Не огорчайтесь. Каждое качество имеет свои положительные и отрицательные стороны. Быстрый человек может успеть много за небольшой период времени, но в то же время торопливость и спешка часто не позволяют ему тщательно и кропотливо выполнить работу, проанализировать ситуацию. Медлительность сама по себе имеет свои плюсы. Медлительный ребенок способен:

* выполнять долго однообразную и неинтересную работу, а это порой куда труднее, чем заниматься увлекательным делом;
* не сразу включается в деятельность, у него медленно нарастает активность, но зато он может долго ее сохранять, длительно работать в привычном темпе;
* обычно более усидчив и внимателен, может долго слушать объяснение учителя;
* показывает очень высокую активность в работе по пройденному материалу, так как то, что он однажды усвоил, долго сохраняется в его памяти;
* более глубоко продумывает и тщательно организовывает различные виды своей деятельности.

Все эти плюсы помогают медлительным людям в жизни, если их не подгонять и не торопить. Понукание и спешка ставят детей с медленным темпом деятельности в затруднительные ситуации.

Если вы будете внимательны к индивидуальным особенностям медлительного ребенка, вы сможете помочь ему в преодолении тех или иных трудностей в обучении. Более того, с вашей помощью он сможет достигнуть значительных успехов. Усвоенные знания окажутся глубокими и крепкими, а выполнение работы будет отличаться тщательностью и аккуратностью.

**Примите несколько наших советов:**

* Не требуйте от ребенка немедленного включения в работу. Помните, что его активность в выполнении нового вида заданий нарастает постепенно.
* He настаивайте на необходимости решения задания разными способами и не требуйте оригинальности в их выполнении, особенно если это касается новых и необычных заданий. Помните, что для медлительных детей такие ситуации особенно трудны.
* Если ребенок дал неправильный ответ или неудачно его сформулировал, помогите ему осознать это. Обязательно дайте ему время на обдумывание. Этого времени должно быть столько, сколько надо ребенку, а не столько, сколько кажется достаточным вам. Помните, что медлительные дети чаще следуют общепринятым стандартным ответам и стараются избегать импровизации.
* Не отвлекайте и не переключайте внимание ребенка в момент выполнения заданий.
* Не следует требовать быстрого ответа на неожиданный вопрос. Часто детям требуется некоторое время на обдумывание решения, чтобы дать разумный и обстоятельный ответ.

**Рекомендации для родителей астеничных детей**

Астенический склад нервной системы, недостаточная выносливость нервных клеток, очень часто становится причиной трудностей в обучении. Это, прежде всего, связано с тем, что астеничный ребенок не способен к длительному умственному напряжению. Большой объем материала утомляет его, а высокий темп деятельности с частым переключением и распределением внимания влияет на работоспособность. Вы, наверное, не раз замечали, что вашему ребенку трудно долго заниматься: он начинает отвлекаться, перестает воспринимать учебный материал, чувствует себя уставшим. Усугубить ситуацию вплоть до болезненной и трудноисправимой могут следующие обстоятельства:

* Длительная, без перерывов, напряженная. Астеничному ребенку необходимы частые (каждые 15 минут) небольшие (до 3 - 7минут) перерывы. Наверное, каждый из вас помнит нехитрое упражнение, которое часто используют учителя на занятиях «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали. Мы немножко отдохнем и опять писать начнем». Эта разминка дает возможность на короткое время отвлечься от занятий и восстанавливает силы ребенка.
* Ответственная, требующая нервно-психического и эмоционального напряжения деятельность, особенно если на нее отводится ограниченное количество времени. К таким видам деятельности можно отнести, например, контрольные и проверочные работы.
* Опрос в высоком темпе, требующий быстрого реагирования.
* Неудачный ответ, оцененный резко отрицательно, неприятное замечание или ссора. Следует учитывать, что нервная система астеничных детей обычно отличается повышенной чувствительностью. Такие дети обидчивы и ранимы. Возможно, в следующий раз ребенок вообще откажется отвечать, даже зная правильный ответ. Он предпочтет совсем не получить оценку, нежели получить плохую.
* Работа в ситуации, требующей отвлечения, переключения или распределения внимания. Например, такими факторами могут стать реплики и вопросы старших или соучеников.
* Работа в шумной и/или неспокойной обстановке.
* Работа под руководством шумного и несдержанного взрослого. Любому ребенку не нравится, когда на него кричат. А астеничному ребенку со слабой нервной системой крик просто-напросто вреден.
* Необходимость усвоения большого объема материала за ограниченное количество времени.

Если ваш ребенок имеет слабую нервную систему, что проявляется в повышенной плаксивости, невнимательности, утомляемости, раздражительности, снижении успеваемости и подтверждается результатами теста, постарайтесь помочь малышу, учитывая его природные особенности и те рекомендации, которые будут даны ниже.

Несмотря на быструю утомляемость, дети со слабой нервной системой способны при определенных условиях справляться с учебной нагрузкой и достигать хороших результатов в учебе. Необходимо только опираться на их сильные стороны и не ставить их в дискомфортные ситуации.

**Сильные стороны астеничных детей**

* склонность к планированию и любовь к последовательности при любом виде деятельности (кстати, именно этого очень часто не хватает детям с сильной нервной системой).
* склонность к систематизации знаний (составлению схем и наглядных изображений), что обеспечивает более глубокое усвоение знаний.

Вы убедились, что у слабой нервной системы есть свои плюсы. Теперь важно научить ребенка правильно их использовать. Ваша задача — помочь ему в достижении наилучших результатов. Вам будут полезны следующие советы:

* Не ставьте ребенка перед необходимостью дать быстрый ответ на неожиданный вопрос. Предоставьте ему достаточное количество времени на обдумывание и подготовку. Помните, что у астеничных детей при резком нервно-психическом напряжении чаще всего происходит не мобилизация, а, наоборот, включаются механизмы торможения. Чем сильнее вы давите на него, тем больше времени ему требуется на ответ.
* По возможности старайтесь организовать проверку знаний не в устной, а в письменной форме. Помните, что для детей со слабой нервной системой всегда предпочтительнее письменные, а не устные ответы.
* При необходимости усвоения большого, объемного, сложного или разнообразного материала помогите ребенку организовать его таким образом, чтобы он оказался разбитым на отдельные смысловые части (систематизация информации - одна из сильных сторон астеничных детей). Давайте их постепенно по мере усвоения. Помните, чрезмерный объем заданий быстро снижает работоспособность ребенка и утомляет его.
* Не проверяйте знание нового материала сразу же после усвоения. Пусть он самостоятельно повторит его.
* Во время подготовки ответа, домашнего задания или любой другой работы дайте достаточное время для самостоятельной проверки. Помните, что самопроверка - напряженная и ответственная работа, требующая усиленного сосредоточения.
* Старайтесь не отвлекать ребенка и не переключать его внимание во время подготовки учебных заданий. Создайте спокойную обстановку вокруг него и избегайте ситуаций, повышающих нервозность.
* Осторожно оценивайте неудачи ребенка, а через поощрения формируйте у него уверенность в своих силах. Помните, что обычно ребенок со слабой нервной системой отличается повышенной чувствительностью и ранимостью, склонен зацикливаться на своих неудачах и винить во всем себя. Формируйте у ребенка ощущение успешности.