

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
С УЧАЩИМИСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА
ИХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Педагогическая практика постоянно сталкивается с тем, что дети существенно различаются друг от друга по таким характеристикам, как работоспособность, сосредоточенность, переключаемость, отвлекаемость внимания, скорость восприятия, запоминания, узнавания, актуализации знаний, скорость мыслительной деятельности и т. д., а также по динамическим особенностям эмоционально-волевой сферы. Многочисленные исследования показали, что индивидуальные вариации перечисленных особенностей при прочих равных условиях (при наличии интереса к учебной деятельности, необходимых знаний, навыков, умений и т. п.) обусловлены **природными факторами** – основными свойствами нервной системы (например, в одних случаях – силой нервной системы, в других – лабильностью). Игнорирование природных особенностей приводит к тому, что многие учащиеся вынуждены обучаться в таких условиях, когда, например, способы преподавания, темп прохождения учебного материала не соответствуют их индивидуальным возможностям. Так, если учитель, имея дело с медлительным, инертным учеником, будет навязывать ему те способы и приемы работы, которые свойственны быстрому, лабильному, то положительного результата он не получит. Известно, что большая доля психологических конфликтов и даже нервных срывов вырастает на почве несоответствия человека предъявляемым к нему требованиям. Инертный ученик легче примет то, что является положительным в деятельности инертных, которые успешно приспособились к учебному процессу.

В отношении учебной деятельности школьников все сказанное означает, что все психически здоровые дети могут успешно учиться в школе, успешно развиваться, однако это осуществимо при условии, если каждый умеет использовать в учебе сильные стороны своих психофизиологических особенностей и компенсировать за их счет возможные отрицательные проявления. Только в этом случае основные свойства нервной системы не будут влиять на школьную успеваемость и на уровень умственного развития.

Но как обстоит дело в школе? Можно ли, например, утверждать, что успеваемость учащихся абсолютно не связана с характером их индивидуально-типологических особенностей?

Нам удалось выявить, что среди сильных и лабильных учащихся больше тех, кто хорошо учится, чем среди слабых и инертных. И наоборот, среди слабых и инертных по свойствам нервной системы школьников чаще встречаются плохо успевающие.

Так, например, лабильные учащиеся выглядят более способными, чем инертные, только потому, что условия обучения, воспитания (да и весь современный образ жизни) таковы, что они в большей степени соответствуют природным особенностям лабильных, а у инертных должна происходить выработка особых форм организации их деятельности, которая позволит им повысить свои скоростные возможности. Следовательно, успех их деятельности зависит от того, насколько удалось им выработать и прочно овладеть компенсаторными приемами приспособления к требованиям деятельности.

Остановимся сначала на тех учебных ситуациях, в которых возникают **трудности с учащимися со слабой нервной системой**:

1. Длительная напряженная работа (как домашняя, так и на уроке); слабый быстро устает, теряет работоспособность, начинает допускать ошибки, медленнее усваивает материал.
2. Ответственная, требующая эмоционального, нервно-психического напряжения самостоятельная, контрольная или экзаменационная работа, в особенности если на нее отводится ограниченное время.

3. Работа в условиях, когда учитель задает неожиданный вопрос и требует на него устного ответа; вообще следует отметить, что для слабого по своим природным особенностям учащегося благоприятнее ситуация письменного ответа, а не устного.

4. Работа после неудачного ответа, оцененного отрицательно.

5. Работа в ситуации, требующей отвлечения (на реплики учителя, ответ на вопрос другого учащегося).

6. Работа в ситуации, требующей распределения внимания или его переключения с одного вида на другой (например, когда во время объяснения учитель одновременно ведет опрос учащихся по прошлому материалу, привлекает разнообразный дидактический материал: карты, слайды, учебник, заставляет делать записи в тетради, отмечать на карте, следить по учебнику и др.)

7. Работа в шумной, беспокойной обстановке.

8. Работа после резкого замечания, сделанного учителем, после ссоры с товарищем и т. д.

9. Работа у вспыльчивого, несдержанного педагога.

10. Ситуация, когда требуется на уроке усвоить большой по объему и разнообразный по содержанию материал.

А теперь перечислим ситуации, в которых у **инертных** учащихся возникают особые затруднения:

1. Когда учитель предлагает классу задания, разнообразные по содержанию и способам решения.

2. Когда учитель подает материал в достаточно высоком темпе и не ясна последовательность вопросов, обращенных к классу.

3. Когда время работы ограничено и невыполнение в срок грозит отрицательной оценкой.

4. Когда требуется частое отвлечение (на реплики учителя, ответ или вопрос другого учащегося).

5. Когда требуется переключение внимания с одного вида работы на другой.

6. Когда оценивается продуктивность усвоения материала на первых порах его заучивания.

7. Выполнение заданий насообразительность при высоком темпе работы.

8. Когда учитель задает неожиданный вопрос и требует быстрого ответа.

В указанных ситуациях в одних случаях у учащихся с сильной, а в других с лабильной нервной системой изначально существуют преимущества перед слабыми и инертными. Подобный круг требований близок их природным особенностям и их привычкам, естественным проявлениям. Слабые и инертные учащиеся действовать в таких ситуациях сообразно своим природным возможностям не могут, поскольку динамические особенности их нервной системы, с одной стороны, и формы построения учебных ситуаций – с другой, вступают в противоречие друг с другом. Успешная работа в некоторых ситуациях им вообще недоступна, а в других – они могут успешно действовать только при наличии специально выработанных приспособительных приемов.

Между тем, зная индивидуальные черты своих учеников, педагог может по отношению к ним применять **специальные приемы, облегчающие их учебную деятельность**. Так, известно, что **полезными для учащихся со слабой нервной системой будут следующие правила**, используемые учителем:

1. Не ставить слабого в ситуацию неожиданного вопроса и быстрого ответа на него, нужно дать ученику достаточно времени на обдумывание и подготовку.

2. Желательно, чтобы ответ был не в устной, а в письменной форме.

3. Нельзя давать для усвоения в ограниченный промежуток времени большой, разнообразный, сложный материал, нужно постараться разбить его на отдельные информационные куски и давать их постепенно, по мере усвоения.

4. Лучше всего не заставлять отвечать новый, только что усвоенный на уроке материал, следует отложить опрос на следующий урок, дав возможность ученику позаниматься дома.

5. Путем правильной техники опросов и поощрений (не только оценкой, но и замечаниями типа «отлично», «молодец», «умница» и т. п.) нужно формировать у ученика уверенность в своих силах, в своих знаниях, в возможности учиться; эта уверенность поможет ему в экстремальных, стрессовых ситуациях экзаменов, контрольных, олимпиад и т. д.

6. Следует осторожнее оценивать неудачи ученика, ведь он и сам болезненно относится к ним.

7. Во время подготовки ответа нужно дать время для проверки и исправления написанного.

8. Следует в минимальной степени отвлекать ученика, стараться не переключать его внимание, создать спокойную, не нервную обстановку.

При работе с **инертными учениками** нужно **особо обратить внимание на следующие моменты**:

1. Не требовать от них немедленного включения в работу: их активность в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно.

2. Следует помнить, что инертные не могут проявлять высокую активность в выполнении разнообразных заданий, а некоторые вообще отказываются работать в такой ситуации.

3. Не нужно требовать от инертных учеников быстрого изменения неудачных формулировок, им необходимо время на обдумывание нового ответа; они чаще следуют принятым стандартам в ответах, избегают импровизации.

4. Поскольку инертные ученики с трудом отвлекаются от предыдущей ситуации (например, от дел, которыми они были заняты на перемене), не следует проводить их опрос в начале урока.

5. Нужно избегать ситуации, когда от инертного требуется быстрый устный ответ на неожиданный вопрос; инертным необходимо предоставить время на обдумывание и подготовку.

6. В момент выполнения заданий не следует их отвлекать, переключать внимание на что-либо другое.

7. Нежелательно заставлять инертного ученика излагать новый, только что пройденный материал, следует отложить его опрос до следующего раза, дав возможность позаниматься дома.

Но наиболее эффективный путь воспитания состоит в том, чтобы помочь самому учащемуся найти наиболее подходящие именно для него приемы и способы организации своей деятельности, показать, как самому ученику преодолеть собственные трудности и развить свои преимущества и дарования. При этом нужно помнить о необходимости максимально использовать и развивать выявленные у него положительные особенности и за счет этого изыскивать пути компенсации тех качеств, которые препятствуют успешной учебе.

Каковы же преимущества учащихся со слабой нервной системой, в каких учебных ситуациях они обнаруживаются? Во-первых, в ситуациях, требующих монотонной работы. Например, если от ученика требуется решить большое количество задач одного типа или

выполнить несколько сходных упражнений по русскому языку. Установлено, что слабые легче действуют по шаблону, по схеме.

Слабые любят работать обстоятельно, шаг за шагом выполняя задание, поэтому для них благоприятнее ситуации, требующие последовательной, планомерной работы. Они не отвлекаются, не перескакивают от одного действия к другому, не забегают вперед, а выполняет их в строгой последовательности.

Слабые склонны планировать предстоящую деятельность, любят составлять планы в письменной форме, используя их как средства внешнего управления деятельностью. Поэтому они успешнее в тех видах деятельности, которые требуют предварительной подготовки.

Благодаря тщательной подготовительной работе слабые способны самостоятельно проникать в более глубокие связи и отношения внутри учебного материала; они глубже и обстоятельнее усваивают учебный материал и поэтому обнаруживают свои преимущества в таких ситуациях, где требуется понимание и знание предмета сверх школьной программы.

Слабые склонны к систематизации знаний, что также обеспечивает им большую глубину усвоения.

Они предпочитают при ответе и при усвоении материала использовать внешние опоры, поэтому разнообразные виды наглядного изображения – графики, схемы, рисунки, диаграммы, таблицы – облегчают им учебную деятельность. В ситуациях, когда учитель требует наглядного изображения, например условий задач, они обнаруживают свое преимущество перед сильными.

И наконец, слабые склонны к тщательному контролю за выполнением учебных заданий и проверке полученных результатов. Если им предоставляется такая возможность, они допускают меньше ошибок, чем сильные.

Инертные ученики обладают своими положительными особенностями, которые нужно иметь в виду. Они могут работать долго, не отвлекаясь (на реплики учителя, на работу учащегося, выполняя задания у доски). У них отмечается высокая степень самостоятельности в выполнении заданий.

Инертных отличает медленное нарастание активности, но зато долгое ее сохранение. У них наблюдается склонность к однообразной работе, они успешно справляются с монотонной работой на протяжении долгого времени.

В определенные моменты учебного процесса требуется полностью выслушать объяснение учителя, а затем начинать выполнять задание. Инертные ученики без труда, быстрее, чем подвижные, начинают соблюдать это требование.

В работе на сообразительность инертные ученики принимают активное участие в том случае, если им дается достаточное время для обдумывания. Кроме того, они активны в работе по пройденному материалу. У них лучше развита долговременная память, чем кратковременная.

Если ученикам предоставлена возможность произвольно организовать свою деятельность, инертные способны быстро выполнять задания. Высокой скорости они достигают благодаря специальной организации деятельности (например, продуманного расположения чертежей, отсутствия отвлечений на общение с учителем, с соседом по парте и т. д.). По этой причине самостоятельная работа, в отличие от фронтальной, легче для инертных учащихся.

Теперь перейдем к характеристике **компенсаторных приемов**, которые с учетом положительных особенностей учащихся со слабой и инертной нервной системой позволяют им успешно овладевать учебными требованиями. Индивидуальные варианты таких приемов могут быть разнообразными. Рассмотрим некоторые из них.

Слабые по своим природным особенностям быструю утомляемость компенсируют частыми перерывами для отдыха, разумной организацией учебной деятельности, режимом дня. Недостаточную сосредоточенность и отвлекаемость внимания – усиленным контролем и проверкой работ после выполнения. Медленный темп умственной работы компенсируется тщательной предварительной подготовкой работы, что дает возможность слабым на первых ее этапах обгонять сильных (сильным свойственна медленная, постепенная вработываемость). Помимо этого, предварительная подготовка, глубокий всесторонний анализ и обдумывание усваиваемой информации, ее систематизация, составление плана ответа позволяют слабым в некоторой степени уменьшить нервно-психическое напряжение, возникающее у них в ответственные моменты их учебной деятельности (контрольные, экзамены).

Инертные используют следующие специальные приемы:

1. Дают неполный ответ с последующим дополнением после небольшой паузы; такая тактика позволяет выкроить недостающее для обдумывания время, когда учитель задает вопросы в высоком темпе и требует немедленного ответа.

2. Дают предваряющие ответы: когда учитель в высоком темпе предъявляет задания, последовательность которых ясна (например, вопросы записаны на доске), инертные могут увеличить скорость работы за счет выполнения следующего задания, пропустив предыдущее. Предваряющие ответы – это специальная организация деятельности, свойственная лишь инертным, поскольку актуальная деятельность (решение только предлагаемых в данный момент заданий) чаще всего для них оказывается безуспешной.

3. Выполняют превентивные действия в подготовке ответов: прежде чем ответить на поставленный вопрос, инертные предварительно готовятся и отвечают только после того, как формулировка ответа уже готова; конструирование ответа на ходу выступления сопряжено для них с большими трудностями.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что в данной работе основной аспект делался на анализе учебных ситуаций, в той или иной мере определяющих учебную деятельность индивидов со слабой и инертной нервной системой, и не проводился такой анализ для учащихся с сильной и лабильной нервной системой.

Это, конечно, не означает, что у сильных и лабильных учащихся не существует трудностей в обучении. Так, например, в ситуации, где требуется соблюдение шаблона, выполнение каких-либо действий в строгой последовательности, учитель должен особое внимание обращать на учащихся с сильной нервной системой. Ему следует по возможности контролировать выполнение этими учащимися требований постепенности, последовательности. То же самое относится к таким видам учебной деятельности, где необходима систематизация, планирование и проверка выполняемой работы. По-видимому, полезно специально тренировать учащихся с сильной нервной системой в таких видах деятельности, поскольку им недостает тщательности в выполнении заданий, умения планировать свою деятельность, осуществлять регулярный контроль за учебными действиями. Для учащихся с сильной, а также для учащихся с лабильной нервной системой представляют определенные трудности учебные ситуации, требующие однообразной монотонной работы. В таких ситуациях они часто прибегают к различным способам, чтобы разнообразить свою деятельность: отвлекаются от дела, разговаривают с соседями, задают вопросы им и учителю и т. д. Естественно, это не способствует повышению эффективности учебной деятельности, однако улучшает их психическое состояние, настроение. Учитель должен направить учащихся на поиск иных форм разнообразия, например на анализ других

путей решения задач, отличных от применяемой схемы. Встречаются у учащихся с сильной нервной системой и другие трудности в учебной деятельности. Тем не менее современные условия организации учебного процесса, то есть особенности приемов и методов обучения, работы учителя с классом таковы, что они в целом соответствуют динамическим способностям сильных и лабильных.

Ученики со слабой, а также ученики с инертной нервной системой в школе чаще всего оказываются в менее выгодном положении, и успешность их деятельности зависит от того, насколько удалось им выработать и прочно овладеть приемами приспособления к требованиям деятельности. Поэтому учитель должен особое внимание обращать на этих учащихся и чаще создавать благоприятные для обеспечения эффективности их учебной деятельности условия. Успешное школьное обучение может быть достигнуто слабыми и инертными учащимися (при прочих равных условиях) только тогда, когда в набор педагогических и методических воздействий в равной мере будут включаться и такие, которые учитывают их индивидуальные особенности. Лишь в этом случае учащиеся смогут в полной мере реализовать свои большие потенциальные возможности, способности, смогут испытывать чувство удовлетворения от деятельности, чувство уверенности в себе, в своих силах. А пока условия организации учебной деятельности таковы, что они зачастую вступают в противоречие с динамическими особенностями слабых и инертных и, следовательно, тормозят их психическое развитие.

Упражнения, которые позволяют снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение, можно использовать в работе с детьми.

Упражнение 1

Перед началом работы сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повторяй их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова: «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен». В завершение сожми кисти рук в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Упражнение 2

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 3

Для снятия эмоционального напряжения можно слегка помассировать кончик мизинца.

Упражнение 4. «Стряхни»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы, дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. И затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы при этом будете издавать какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.